



Salades et soupes de fruits Cocotte de fruits pochés au vin



35 min 15 min 20 min 0 300

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation

- Peler les poires à l'aide d'un économe, peler également les nectarines. Laisser les poires entières, couper les nectarines en deux et ôter le noyau. Réserver.
- Pour peler facilement les nectarines, les monder. Couper les fruits à la même grosseur pour une cuisson uniforme.
- Passer les fraises sous l'eau et les égoutter dans une passoire. Réserver.
- Pour conserver le goût des fraises, ne pas enlever le pédoncule avant de les passer sous l'eau.
- Verser le vin et épices avec le sucre dans une cocotte. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à frémissement.
- Ajouter les poires, les nectarines et la moitié des fraises. Laisser pocher à feu doux pendant 20 minutes.
- Enlever la cocotte du feu et laisser refroidir les fruits sans les enlever de la cocotte.

Étape 2

Dressage

Au moment du service, ajouter les fraises restantes dans la cocotte.

Ingrédients pour 4 personnes

0.75 litre(s) Vin rouge

2 Nectarine(s)

4 Poire

200 g Fraise

2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**

1 unité(s) entière(s) **Bâton** de cannelle

4 unité(s) entière(s)

Graines de cardamome 2 unité(s) entière(s)

Clou(s) de girofle

0.5 c. à café **Noix de muscade en poudre**

3 c. à soupe Sucre roux

Servir à température ambiante ou laisser quelques heures au frais avant dégustation.