



15 min 

Cuisson : 25 min 

POIRES AUX ÉPICES COULIS DE MANGUE

Ingrédients :

- 1 poire par **personne** (conférence)
- 1 mangue bien mûre (à défaut de la mangue surgelée)
- 1 citron bio ou un citron bergamote (exceptionnel)
- 1 orange bio
- Feuilles de **menthe** ou **basilic**
- **Epices** : Cardamone, cannelle, clous de girofle
- Sucre en poudre de canne complet

La recette pas-à-pas :

- Préparer un **sirop** en portant à **ébullition** une grande casserole avec **75 cl** d'eau avec **100 g** de sucre, **4 à 5** graines de **cardamone**, **1** bâton de cannelle, **1** clou de girofle, le sucre et le zeste de l'orange et du citron en laissant frémir **10 mn**.
- Pendant ce temps, **éplucher** les **poires**, puis les **couper** en **2** et enlever le trognon.
- Mettre les poires dans la préparation, maintenir un léger frémissement **une quinzaine de minutes**.
- **Eteindre** le feu et laisser reposer au moins **1 h00** à couvert.
- Préparer un **coulis de mangue** en mettant sa chair dans le mixer avec une cuillère à café de **vanille en poudre**, **1 c** à soupe de sucre, des feuilles de **menthe** ou de **basilic** et le jus de l'orange.
- Servir le tout frais parsemé (option) de coco râpée et toastée.