

Salade au bleu, à la poire et aux noix de pécan caramélisées



adapté du magazine Good Food décembre 06

Pour 4

Prep 5 min, cuisson 15 min

3 csoupe sucre en poudre
50g cerneaux de noix de pécan
25g beurre
2 csoupe vinaigre balsamique
2 csoupe sirop d'érable
2 poires mûres mais fermes
4 poignées de salade de petites pousses mélangées
un morceau de 150g minimum de bleu

Peler les poires, enlever le cœur et les couper en 8. Laver et essorer la salade.

Préparez un silpat ou placez du papier sulfurisé sur une plaque de four.

Fondre le sucre à sec dans une petite poêle sur feu très vif en mélangeant. Quand ça bout, ne plus mélanger. Quand la couleur devient d'un bel or riche, ajouter les noix et mélanger pour les enrober totalement de caramel. Verser sur le silpat ou la plaque. Laisser refroidir.

Fondre le beurre doucement dans une grande poêle. Ajouter le vinaigre et le sirop d'érable, mélanger. Ajouter les huitièmes de poire, les tourner délicatement pour les enrober et les laisser cuire tout doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.

Répartir la salade dans 4 assiettes.

Ajouter 4 huitièmes de poire par assiette, ne pas laver la poêle.

Ecraser grossièrement les noix caramélisées et répartir les miettes.

Emietter le bleu

Répartir la sauce encore chaude de la cuisson des poires.

