

Poêlée de fruits au sirop d'érable et sa quenelle de glace

Les ingrédients pour 2-3 personnes :

1 pomme (j'ai pris une granny smith)
6 abricots secs
2 tranches d'ananas frais
12 grains de raisin blanc
12 grains de raisin noir
1 c à s de pignons
Beurre
3-4 c à s de sirop d'érable
1/2 citron
2 c à s de rhum
Glace vanille

Faire griller les pignons à sec dans une poêle antiadhésive.

Couper la pomme épluchée en quartiers.

Dans une poêle faire revenir dans un peu de beurre les morceaux de pomme pendant 3-4 mn en les retournant à mi-cuisson.

Couper les tranches d'ananas en 6 ou 8 morceaux suivant la taille désirée et les abricots secs en 2. Les ajouter dans la poêle ainsi que les grains de raisins et cuire 2-3 mn en remuant délicatement.

Ajouter le sirop d'érable et faire légèrement caraméliser. Mettre alors le rhum et le jus du 1/2 citron, cuire 2 mn en mélangeant et répartir la poêlée dans les assiettes. Parsemer de pignons grillés et mettre une quenelle de glace vanille.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>