



Poires pochées au sirop épice

Pour 4 personnes



- 4 poires fermes
- 50 cl de jus de pommes ou de cidre
- 100 g de sucre roux
- 2 feuilles de laurier (fraîches si vous avez)
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 2 clous de girofle
- 4 graines de cardamome
- 1 citron non traité (ou une orange)
- 4 yaourts grecs

Ouvrez les cosses de cardamome et récupérez les petites graines noires qui sont à l'intérieur.

Dans une grande casserole, faites chauffer le jus de pomme ou le cidre avec la gousse de vanille grattée, le sucre, le laurier, les clous de girofle, les graines de cardamome et quelques morceaux d'écorce d'orange ou de citron (sans peau blanche). Laissez cuire 5 minutes, jusqu'à ce que le sucre ait fondu et que vous obteniez un sirop léger.

Pendant ce temps, épluchez les poires en les laissant entières et en conservant la queue. Hors du feu, déposez-les dans le sirop en les enrobant bien.

Humidifiez une feuille de papier sulfurisé découpé aux dimensions de la casserole et placez-la au-dessus des poires afin de les recouvrir entièrement. Faites frémir environ 20 minutes à feu doux. Les fruits doivent être souples, le lame d'un couteau doit s'y enfoncer facilement, mais conserver leur forme.

Retirez les poires à l'aide d'une écumoire, et placez-les dans un plat au four pour les conserver au chaud.

Faites réduire le sirop 30 minutes à feu vif, en surveillant et en remuant de temps en temps. Il doit être assez épais pour napper le dos d'une cuillère.

Déposez une poire sur un lit de yaourt grec dans des coupelles, nappez de sirop et servez.