

Poires au sirop de thym

Découvrez un dessert d'automne à Index Glycémique bas, proposé par Serge Fontaine.

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 Poires pas trop mûres (conférence)

1 Citron non traité

1 Branchette de thym

1 sachet de sucre vanillé (facultatif)



Prélevez le zeste du citron à l'aide d'un couteau économe. Pressez le fruit pour en extraire le jus.

Pelez les poires, badigeonnez-les avec le jus du citron pour éviter qu'elles noircissent.

Mettez les fruits, face bombée vers le haut, ajoutez le sucre vanillé, le thym et un fond d'eau puis laissez cuire à feu vif 10 à 15 minutes.

Servir tiède ou refroidit.