

Poire et bleu

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Vin blanc sec	250 ml	1 tasse
Piment de Cayenne moulu	0,5 ml	1/8 c. à thé
• Poires fraîches, pelées, coupées en moitiés	2 moyennes	2 moyennes
• Fromage cottage 2 % m.g. ou moins	125 ml	1/2 tasse
Fromage bleu émietté	75 ml	1/3 tasse
• Noisettes hachées	15 ml	1 c. à table
Huile	15 ml	1 c. à table
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Laitue Boston	12 feuilles	12 feuilles

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, mélanger le vin et le piment de Cayenne; amener à ébullition.
- Retirer le cœur des 4 demi-poires. Ajouter les demi-poires au vin; les cuire à feu doux environ 15 minutes ou jusqu'à ce que leur chair soit tendre. Retirer les demi-poires du vin; les refroidir. À faible ébullition, laisser réduire le vin jusqu'à une quantité d'environ 50 ml (1/4 tasse); refroidir.
- Mélanger les fromages; farcir de ce mélange les demi-poires refroidies. Mettre de côté.
- Passer au mélangeur, environ 1 minute, les noisettes, l'huile et le vin refroidi. Assaisonner; mélanger.
- Dans les assiettes de service, répartir successivement les feuilles de laitue, la préparation de noisettes, puis les demi-poires farcies.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 15,5 g

Fibres : 1,9 g

Protéines : 7,3 g

Lipides : 8,7 g

