

POIRES CRUES A LA CRÈME CHOCOLAT

POIRES CRUES A LA CRÈME CHOCOLAT dessert protéiné avec une base de crème pâtissière légèrement chocolatée et de poires fraîches. Cette préparation très peu sucrée permet de profiter souvent de ce délicieux dessert.

3 poires
600 ml Lait de soja
60 gr chocolat noir pâtissier
2 càs miel
3 jaunes d'oeufs
50 gr farine

2 càs noix de coco râpée



🕒 20 minutes
👨‍🍳 5 minutes
🍴 4 portions



1. Éplucher les poires (bien mûres) après les avoir lavées



2. Couper en petits dés



3. Ajouter le jus d'un demi-citron pour éviter qu'elles noircissent en attendant le dressage, filmer et réserver au frais



4. Mettre à chauffer le lait végétal, puis éteindre dès qu'il est presque bouillant.



5. Verser le lait chaud sur le chocolat coupé en morceaux dans un bol. Attendre une minute qu'il ramollisse puis remuer pour finir de le dissoudre



6. Verser le liquide chocolaté dans la casserole avec le reste du lait végétal très chaud.



7. Bien mélanger le tout au fouet, pour obtenir un chocolat chaud



8. Préparer les jaunes d'œufs et les mélanger vivement avec du miel (ou du sucre le cas échéant)



9. Préparer 50 gr de féculé (ou farine blanche) - soit 8 à 10 % du volume de lait végétal



10. Ajouter la farine au mélange de miel et jaunes d'œufs



11. Bien mélanger jusqu'à une texture crémeuse



12. Ajouter un peu de chocolat chaud pour diluer jusqu'à ce que le mélange devienne quasiment liquide



13. Verser le bol dans la casserole avec le reste du lait chocolaté



14. Mélanger vivement au fouet, mettre à chauffer à feu moyen, sans cesser de remuer (pour éviter que le fond n'accroche). Au bout de 5 minutes environ le mélange s'épaissit pour se transformer en crème pâtissière



15. Laisser un peu refroidir la crème chocolatée avant le dressage. Préparer des coupes, et commencer par une couche de crème. Ici ont été réalisées 2 coupes tailles XXL, mais il vaut mieux en faire 4 de taille normale pour des invités.



16. Continuer à dresser en ajoutant une couche de poires



17. Ainsi de suite, une couche de crème



18. La seconde couche de poires



19. On termine par la crème, qui va bomber le dessert. Faire des dessins à la fourchette. (Utiliser éventuellement une poche à douche si la crème est bien épaisse)



20. Finaliser la présentation en saupoudrant avec un peu de noix de coco



21. Laisser au réfrigérateur au moins 1 heure, car ce dessert se déguste très frais.