

POIRES CRUES SUR CHÂTAIGNES AU CHOCOLAT

Préparation rapide d'automne-hiver, pour une présentation esthétique avec 4 ingrédients. Le chocolat reste un aliment gourmand qui a la faculté de prévenir la résistance à l'insuline, ce qui lui vaut sa place au top des recettes sucrées.

2 poires
150 gr châtaignes
100 gr chocolat noir pâtissier
1 verre lait d'amande



🕒 20 minutes
🍴 4 portions



1. Prélever des châtaignes en pot déjà cuites



2. Concasser les châtaignes au couteau sur la planche



3. Prélever un verre de lait d'amande (ou autre lait végétal) que l'on fait chauffer jusqu'à ébullition



4. Casser 70 gr de chocolat noir en carrés dans un bol, et verser le lait bouillant par dessus



5. Recouvrir totalement de lait bouillant car c'est la chaleur totale qui va faire fondre le chocolat pendant 1 minute



6. Après une minute, si l'on plante une cuillère dans le liquide, on ne sent plus le chocolat résister : il est fondu mais pas encore dissous. Verser le lait à nouveau dans son verre et ne laisser qu'une faible partie avec le chocolat



7. Remuer vivement le chocolat mou pour obtenir une pâte lisse et onctueuse mais pas liquide. Si le chocolat se mélange mal, ou se rigidifie, rajouter rapidement encore un peu de lait chaud et continuer de remuer très vite



8. Ajouter à la crème au chocolat, les châtaignes concassées et bien mélanger cet amalgame épais à la cuillère



9. Déposer à plat sur le plan de travail, une longueur de film étirable et verser la pâte de châtaignes par dessus. Puis recouvrir cette pâte avec une autre longueur de film pour l'emprisonner entre deux couches de film



10. Poser une planche à découper par dessus la pâte et appuyer afin qu'elle s'étale, quelle que soit la forme



11. La pâte a pris son espace maximal, la faire glisser par dessus la planche en tirant sur le film, puis déposer cette planche dans le congélateur pour que la plaque chocolatée de châtaignes durcisse



12. Pendant ce temps, laver les poires. Ne pas éplucher si elles sont BIO, sinon éplucher. Puis couper en 4 dans la longueur, enlever les pépins



13. Émincer dans le sens de la largeur en lamelles de 2 millimètres environ. Filmer les poires et réserver au frais



14. Préparer une crème chocolatée avec le reste du chocolat (30 gr ou 4-5 carreaux) avec le même mode opératoire : reprendre le lait restant --> le chauffer à nouveau --> verser et couvrir le chocolat pendant 1 minute --> récupérer le lait en trop dans un verre --> remuer vivement le chocolat



15. Si le chocolat est épais, rajouter le lait à nouveau mais petit à petit jusqu'à obtenir une crème onctueuse mais pas trop fluide, de manière à ce qu'elle puisse être versée tout en gardant de la consistance. Réserver cette préparation sous film à température ambiante.



16. Dès que la plaque de châtaignes a durci, la sortir du congélateur (au bout de 10 minutes environ) et enlever le film de surface



17. Plaquer une assiette plate par dessus la planche, puis retourner l'ensemble



18. Retirer cette fois l'autre film qui se trouve dessus cette fine couche plane de châtaignes chocolatées



19. Verser par dessus les tranches de poires réservées et les étaler à la cuillère



20. Reprendre la crème au chocolat et la verser par dessus en formant des ronds ou une spirale, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Réserver au frais. cuisine-alkaline.com



21. Peut être servi tel quel ou attendre une heure au réfrigérateur. Dans ce cas la crème de surface se raffermira et maintiendra les poires encore plus stables



22. Servir et découper en parts à l'aide d'un couteau ou d'une palette. Cette préparation se déguste à la cuillère.