



Poires rôties au miel, fromage blanc et semoule



4 pers



12 mn

Les ingrédients

- 3 Poires
- 250 g Fromage blanc nature
- 2 c. à s. Miel
- 25 g Beurre doux
- 1 c. à c. Sucre blanc en poudre
- 50 g Semoule de couscous
- 1 pincée Arôme de vanille

La recette

Etape 1

Placer la semoule fine dans un bol, verser de l'eau bouillante juste à hauteur, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

Etape 2

Égrainer ensuite à la fourchette et réserver.

Etape 3

Peler les poires, retirer le cœur et les couper en quartiers.

Etape 4

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les poires et les faire cuire 8 minutes à feu moyen. Ajouter le miel et poursuivre la cuisson 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées.

Etape 5

Ajouter le sucre à la semoule gonflée, puis la faire revenir dans une poêle 4 minutes à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Etape 6

Mélanger le fromage blanc avec la vanille dans un bol.

Etape 7

Verser la semoule dans les assiettes, ajouter le yaourt et déposer les poires par dessus avant de servir.

