



Salades et soupes de fruits

Cocotte de fruits pochés au vin



| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------|------------|
| 35 min | 15 min | 20 min | 0 | 300 |
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISON | REPOS | CALORIES |

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation

- 1 Peler les poires à l'aide d'un économe, peler également les nectarines. Laisser les poires entières, couper les nectarines en deux et ôter le noyau. Réserver.
- 2 Pour peler facilement les nectarines, les monder. Couper les fruits à la même grosseur pour une cuisson uniforme.
- 3 Passer les fraises sous l'eau et les égoutter dans une passoire. Réserver.
- 4 Pour conserver le goût des fraises, ne pas enlever le pédoncule avant de les passer sous l'eau.
- 5 Verser le vin et épices avec le sucre dans une cocotte. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à frémissement.
- 6 Ajouter les poires, les nectarines et la moitié des fraises. Laisser pocher à feu doux pendant 20 minutes.
- 7 Enlever la cocotte du feu et laisser refroidir les fruits sans les enlever de la cocotte.

0.75 litre(s) **Vin rouge**
2 **Nectarine(s)**
4 **Poire**
200 g **Fraise**
2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
4 unité(s) entière(s) **Graines de cardamome**
2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
0.5 c. à café **Noix de muscade en poudre**
3 c. à soupe **Sucre roux**

Étape 2

Dressage

- 1 Au moment du service, ajouter les fraises restantes dans la cocotte.

2 Servir à température ambiante ou laisser quelques heures au frais avant dégustation.