

## Poires pochées avec crème glacée au thé

### Crème glacée au thé

150 ml	lait à 1 %	2/3 tasse
60 ml	thé Earl Grey en feuilles	3 c. à table
175 ml	sucré granulé	3/4 tasse
60 ml	miel liquide	1/4 tasse
30 ml	lait écrémé en poudre	2 c. à table
125 g	fromage à la crème allégé	4 oz
250 ml	yogourt nature à 1 % ou 2 %	1 tasse
125 ml	crème sure allégée	1/2 tasse

### Poires

500 ml	eau	2 tasses
80 ml	miel liquide	1/3 tasse
30 ml	jus de citron	2 c. à table
5 ml	vanille	1 c. à thé
6	poires moyennes, bien mûres	6
	fruits de saison (framboises, fraises, tranches d'orange, de kiwi)	

1. Préparation de la crème glacée au thé : Chauffer lentement le lait et le thé dans une petite casserole. Ajouter le sucre, le miel et la poudre de lait écrémé ; en remuant, chauffer jusqu'à dissolution. Laisser refroidir. Passer au tamis. En fouettant, incorporer le fromage à la crème, le yogourt et la crème sure jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Réfrigérer au moins 2 heures.
2. Verser la préparation dans un moule peu profond en métal ; couvrir et laisser au congélateur jusqu'à ce que la glace commence à prendre, soit environ 2 heures. Briser la glace, la verser dans un robot culinaire ; réduire en une purée homogène. Remettre dans le moule ; couvrir et laisser prendre la glace complètement au congélateur.
3. Préparation des poires : Dans une casserole, mélanger l'eau, le miel, le jus de citron et la vanille ; amener à ébullition. Peler les poires en laissant la tige. Les déposer dans la casserole, couvrir et laisser mijoter, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit pendant 10 à 12 minutes. Les déposer dans un bol avec le sirop ; couvrir et laisser refroidir.
4. Avant de servir, placer la Crème glacée au thé 10 minutes à température ambiante. Mettre chaque poire dans une assiette à dessert et arroser de 15 ml (1 c. à table) de sirop. Accompagner d'une boule de crème glacée et de fruits de saison.

### PAR PORTION

Calories : 376

Fibres alimentaires : 5 g

Matières grasses : 7 g  
Glucides : 77 g  
Protéines : 7 g

**6 PORTIONS**

**John Cordeaux, chef**

**Kim Arrey, Dt.P.**

*Ces poires pochées sont suffisamment savoureuses pour les servir seules, garnies d'un fruit de saison. Si vous en avez le loisir, préparez cette crème glacée au thé Earl Grey et attendez les applaudissements !*

**Recette tirée du livre  
NOS MEILLEURES RECETTES  
produit par Les diététistes du Canada,  
édition Trécarré 2002.**