

Hérissons de pêches

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 pêches jaunes pas trop mûres
- 5 g amandes allumettes
- 1 sachet de thé à la pêche
- 4 cc édulcorant en poudre (ou selon goût)

Compter un équivalent fruit par personne, soit 15 g de glucides et 3 g de graisses.

Préparation :

- Dans une petite casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau. Plonger 20 secondes les pêches dans l'eau. Les retirer immédiatement et les passer sous l'eau froide. Il est important de ne pas les laisser trop longtemps, le but étant de décoller la peau des pêches et non pas de les cuire). Jeter l'eau.
- A l'aide d'un couteau, les peler. Les couper ensuite en deux, séparer délicatement les deux parties et enlever le noyau.
- Dans une petite casserole, verser 4 dl d'eau et porter à ébullition. Poser délicatement les 8 moitiés de pêche. Cuire pendant 10 minutes. A l'aide d'une cuillère, retirer les pêches et les déposer sur une assiette.
- Ajouter le sachet de thé à l'eau de cuisson. Remuer quelques secondes et retirer le sachet. Laisser refroidir. Edulcorer.
- Sur des assiettes à dessert, déposer les moitiés de pêches, centres tournés vers le bas. Les piquer avec les allumettes d'amandes.
- Ajouter le jus juste avant de servir.

