

BEIGNET AUX POIRES

La cuisine de Laëty la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : 6 beignets à la poire

- 3 poires
- 20g de farine
- 2 petits suisse 0% ou 1 yaourt nature
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- 1 CS d'édulcorant

Recette :

- > Séparer le blanc du jaune d'oeuf
- > Monter en neige le blanc d'œuf avec une pincée de sel
- > Mélanger le jaune d'œuf + la farine + les petits suisse 0% + édulcorant
- > Rajouter le blanc en neige délicatement au reste du mélange
- > Mélanger
- > Eplucher les poires et les couper en 2 délicatement
- > Tremper les demi-poires dans la préparation
- > Etaler bien la préparation sur l'ensemble de la demi-poire

Pour une cuisson à la poêle :

- > Déposer dans la poêle une feuille de cuisson ou Etaler un peu d'huile à l'aide un pinceau ou d'un sopalin
- > Faire dorer le beignet des deux côtés

Pour une cuisson au four :

- > Déposer les beignets dans un plat
- > 20 min à 180°C

Pour une cuisson avec l'appareil All Clad :

- > Poser sur le plat du grill All Clad sans matière grasse
- > Programmer 10 min 240
- > Retourner le beignet
- > Laisser cuire 10 min a 240