Les Recettes
au fil des saisons

en automne

Papillotes de poires au chocolat

Préparation

Eplucher les poires, enlever le cœur et les pépins et les détailler en gros cubes.
Couper les abricots secs en petits morceaux.
Répartir les fruits sur 4 feuilles de papier sulfurisé (papier cuisson).
Parsemer les fruits de chocolat.
Refermer la papillote et enfourner pendant 10 à 15 minutes à 180°.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 grosses poires
- 50 g de chocolat noir râpé ou en copeaux
- 4 abricots secs

Astuces :
D'autres fruits se prêtent bien à la préparation en papillotes. Elles peuvent donc varier au fil des saisons!
Quelques idées d'association: pommes/raisins secs/cannelle, poire/banane, fraises/framboises/pêches/vanille/miel...

Adapté de https://www.weightwatchers.com/be/fr/recettes

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editeurs responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock