



## Poires farcies au quinoa & fruits secs

### *Dans mon petit panier gourmand:*

*4 poires bien mûres  
100 g de quinoa  
Un peu de jus de citron  
Une pincée de sel  
Quelques pincées de cannelle en poudre  
3 càs d'huile d'amande ou de coco  
un mélange de fruits secs { Noisettes, amandes effilées, noix de pécan }  
Un mélange de fruits séchés { Melon confit, mangue confite, raisins blonds, cranberries }  
30 g de flocons de noix de coco  
2 gouttes d'essence de vanille  
Crème végétale de soja aéré & creamy  
Pépites de chocolat { Facultatif }*

### Ensuite, comment faire ?

- Préchauffer le four à 150°C.
- Rincer les graines de quinoa. Dans une casserole, verser le quinoa et 2 fois son volume en eau.
- Porter à ébullition, cuire ensuite à couvert sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.
- Mélanger et réserver à couvert, le temps de préparer les poires.
- Couper chaque poire en deux. Couper légèrement le fond de la poire afin qu'elle soit plate et puisse tenir dans un plat.
- Éviter chaque moitié de poire avec une cuillère parisienne sans aller trop loin. Enduire la chair avec le jus de citron afin que les poires ne brunissent pas. Vaporiser un plat de cuisson avec de l'huile d'amande et déposer les poires dans le plat.
- Mélanger le quinoa avec avec 1 cuillère à soupe l'huile d'amande et le reste des ingrédients.
- Farcir les poires avec le mélange de quinoa. Arroser le reste 2 cuillères à soupe d'huile d'amande sur le dessus.
- Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- Présenter avec quelques flocons de noix de coco et une petite crème végétale fouettée en chantilly.
- Déauster de préférence tiède.