

# RECETTE

## POIRES BOURDALOUE

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	FRU					4
2	PLF		50			
3	PS			1		
4	PS					1/2
5	Assais.					1/2
6	VPO					2
7	FRU			1		
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Préchauffer le four th 7/8 (220°). Peler les poires, les couper en deux, retirer le cœur. Les faire cuire 5 mns dans un peu d'eau et le jus du demi citron. Egoutter les et les couper en lamelles. Ranger les dans 4 moules à tartelettes. Battre légèrement les blancs d'oeufs au fouet à main en mélange moussieux. Ajouter l'intérieur de la demi gousse de vanille, le lait, l'édulcorant et la poudre d'amande. Mélanger vivement et verser sur les poires. Cuire au four pendant 15 mns. Servir tiède.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.