

## Poires pochées au thé vert, croquants sésame & gingembre

**P**our bien glisser sur les pistes de ski, rentrer le ventre ne suffit pas ! Pour une *svelte* attitude, un petit ménage de notre organisme s'impose. Alors allégeons un peu notre [régime alimentaire](#). Attention, qui dit "alléger" ne dit pas "se priver" ! On est [gourmand](#) et on aime profiter des petits bonheurs de la vie. Vous allez voir, réaliser des desserts légers ce n'est pas si compliqué !

Pour attaquer cette nouvelle année toute en légèreté, on vous propose des poires pochées au [thé vert agrumes](#) accompagnées de délicieux biscuits croquants aux sésames. Des poires juteuses, du [thé vert](#) subtilement parfumé, du gingembre, du citron, du sésame, un cocktail d'ingrédients parfaits pour se requinquer en vitamines, minéraux, fibres et anti-oxydants. Que du bon pour détoxifier notre corps et crier haut et fort sur les pistes, "mens sana incorpore sano" !

Temps de préparation 1h / Temps de cuisson : 30 minutes / Temps de repos : 1 heure / Pour 4 personnes

Pour les poires

- 4 poires Angélyls de préférence
- 1 citron
- 1/2 citron bergamote
- 750 ml d'eau
- 50 g de sucre blond
- 4 sachets de [thé vert agrumes La Maison du Bon Café](#)

Pour 24 biscuits environ

- 30 g de graines de sésame blanc
- 30 g de graines de sésame noir
- 90 g de sucre de sucre blond (alternative : sucre de coco en magasin bio)
- 90 g de beurre pommade (alternative : purée d'amandes blanches en magasin bio)

## Poires pochées au thé vert, croquants sésame & gingembre

- ½ c. à café de racine de gingembre fraîche
- 180 g de farine T80 (farine bise)
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 oeuf



Crédits photos : C'est Ma Food

### Préparer les poires pochées

Presser le citron et récupérer le jus. Éplucher les poires en conservant la queue. Couper les poires en deux et retirer le coeur à l'aide d'une cuillère parisienne. Badigeonner les poires d'un peu de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas. Faire bouillir l'eau, le sucre et le jus de citron. Arrêter le feu, placer les sachets de thé et couvrir. Laisser infuser le **thé** pendant 3 minutes. Retirer les sachets de thé. Placer les poires dans le sirop au thé et cuire 15 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Zester l'équivalent d'une cuillère à café de zeste de citron et citron bergamote. Ajouter les zestes aux poires et laisser refroidir les poires dans le sirop à température ambiante.

### Préparation des biscuits au sésame et gingembre

Mélanger le sésame noir et blanc. Torréfier 30 g du mélange de graines de sésame dans une poêle à sec et réserver le reste. Fouetter l'oeuf avec le sucre au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporer le beurre au mélange précédent et fouetter au batteur. Râper le gingembre. Dans un autre saladier, mélanger la farine, le gingembre en poudre, le sel, le bicarbonate et les graines de sésame. Sabler la pâte entre les doigts et former un boudin. Filmer la pâte et placer là au réfrigérateur pendant 1 heure. Préchauffer le four à 180°C. Découper des tranches de pâte de 5 mm d'épaisseur environ. Rouler les bords des biscuits dans le mélange de sésames restant. Enfourner les biscuits pendant 12 à 15 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir les poires accompagnées des croquants aux sésames !

## Poires pochées au thé vert, croquants sésame & gingembre

### Articles similaires



**Recette rafraîchissante: Café glacé au caramel**



**Recette salé, poulet aux agrumes**



**Mousse au chocolat et café, L'alliance parfaite**