



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Abricots poêlés à la cardamome .



### *Ingrédients :*

- 1 boule de glace vanille
- 10 g de beurre demi - sel
- 10 g de cassonade
- 4 abricots fermes
- Cardamome en poudre
  
- Laver, essuyer, couper et dénoyauter les abricots
- Saupoudrer les abricots de cardamome
- Dans un wok faire fondre le beurre à feu très doux
- Y faire revenir les abricots, la cardamome et la cassonade
- Faire cuire 5 minutes environ sur feu moyen en les retournant fréquemment et délicatement
- Répartir les abricots dans des assiettes à dessert et laisser tiédir
- Disposer un dôme de glace vanille au milieu, décorer de menthe ciselée

### *Astuces :*

- 3 minutes à feu très doux suffisent, le temps de glacer et napper les abricots
- A la place de la glace vanille on peut utiliser de la crème chantilly