



<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