

Pêches caramélisées

- pêches fermes
- 1 citron
- sucre

Coupez les pêches en deux, retirez le noyau et enlevez la peau.

Dans une tasse, mélangez quatre cuillères à café rases de sucre et le zeste râpé d'un demi-citron. Ajoutez un peu de jus de citron pour obtenir un mélange encore très épais.

Déposez ce mélange dans la cavité des pêches et, d'un geste rapide, retournez-les dans une poêle antiadhésive.

Faites-les cuire à feu doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé.

Laissez-les refroidir dans la poêle, retirez-les et retournez-les.

Fabuleuses accompagnées d'une glace.

Comment peut-on consommer les pêches?

C'est un fruit doux et juteux, originaire de Chine, mais cultivé dans de nombreuses régions du monde, y compris en Italie. Leur chair est tendre et leur couleur varie du jaune au rouge, selon la variété. Elles sont également un aliment très nutritif, riche en vitamines, minéraux et antioxydants.

Les pêches peuvent être consommées fraîches, coupées en tranches et servies comme dessert ou en-cas léger, ou utilisées



comme ingrédient dans de nombreuses recettes, telles que des salades de fruits, des gâteaux et des tartes. De plus, les pêches peuvent être conservées en pickles ou en sirop, pour pouvoir les déguster hors saison. La recette ci-dessus, avec des pêches caramélisées à la poêle et au citron, est une préparation très facile et innovante.

En cuisine, les pêches se marient bien avec de nombreux ingrédients, comme des fromages frais, du jambon cru, des noix et du miel, pour créer des plats sucrés et salés. Grâce à leur saveur douce et rafraîchissante, les pêches sont un fruit estival très apprécié.

