



# PÊCHES RÔTIES ROMARIN ET AMANDES

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

600G DE PÊCHES JAUNES  
40G DE MIEL  
30G D'AMANDES EFFILÉES  
ROMARIN

## PRÉPARATION

- Laver, effeuiller et concasser finement le romarin.
- Torrifier les amandes effilées en les faisant légèrement dorer à la poêle sans matière grasse.
- Réserver.
- Laver et inciser la peau des pêches d'une croix.
- Les plonger quelques instants dans de l'eau bouillante.
- Puis les refroidir immédiatement à l'eau glacée.
- Les sortir de suite de l'eau et retirer les peaux.
- Fendre les pêches en deux et retirer les noyaux.
- Préchauffer le four ventilé à 160°.
- Faire chauffer une poêle avec le miel puis y faire rôtir les demi-pêches sur chaque face dans le miel mousseux.
- Ajouter le romarin et terminer la cuisson au four, idéalement ventilé.
- Arroser régulièrement avec le jus des pêches. Ajouter un petit peu d'eau si nécessaire à la cuillère à soupe.
- Les pêches sont cuites lorsqu'elles semblent fondantes. Tester avec une fourchette.
- Déposer les pêches dans des assiettes ou un plat à servir et arroser avec le jus de cuisson.
- Placer au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.
- Au moment de servir, parsemer d'amandes effilées.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 169g - 145 Kcal :  
Glucides : 22,5g dont Sucres : 18,3g,  
Lipides : 4,9g dont AG Saturés : 0,4g,  
Protéines : 2,7g, Calcium : 27,5mg  
Fer : 0,2mg, Fibres : 2,2g



ALLERGÈNES : FRUITS À COQUES