



# Les desserts gourmands

## Cookies flocons d'avoine, bananes et chocolat (sans beurre)

### INGRÉDIENTS POUR 18 PETITS COOKIES :

30g de farine

120g de flocon d'avoine

1 cuillère à soupe de sucre + 1 sachet de sucre vanillé

1 œuf

2 bananes

50 g de chocolat noir ou au lait



### PRÉPARATION :

- Épluchez les bananes et écrasez-les à l'aide d'une fourchette (vous obtiendrez une purée de banane). Ajoutez-y un œuf, puis le chocolat coupé en morceau au mélange.
- ensuite, ajoutez la farine, les flocons d'avoine progressivement, le sucre cristallisé et le sucre vanillé.
- Bien mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Former des boules de taille d'une grosse noix (si vous les voulez petits) les aplatir et les déposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
- Faire cuire 15-20 minutes (plus les cookies cuisent longtemps, plus ils seront croustillants). Laisser refroidir sur une grille (attention, à la sortie du four, les cookies sont assez fragiles). Bon appétit !

# RIZ AU LAIT CRÉMEUX SUR POIRES POCHÉES

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

### Riz au lait

60 g de riz rond à dessert

40cl de lait demi écrémé

20g de sucre

Une pincée de cannelle

### Poires pochées

3 poires fraîches

Le jus d'un citron

60ml d'eau

½ c à café de cardamome



## PRÉPARATION :

- Dans une casserole faites chauffer le lait, puis y verser le riz en pluie. Amener doucement à petites ébullitions sur feu doux puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes environ en remuant régulièrement avec une cuillère en bois (le lait aura réduit car le riz en a absorbé une bonne partie).
- A mi-cuisson, ajoutez le sucre et laissez finir la cuisson sans oublier de remuer puis laissez complètement refroidir à température ambiante. Le riz va continuer à absorber le lait pendant le refroidissement. Pendant ce temps, préparez les poires pochées.
- Pelez et enlevez le cœur des poires, coupez-les en petits dés et arrosez-les d'un filet de jus de citron.
- Dans une casserole, faites chauffer l'eau et la cardamome. Aux premiers frémissements, mettre les poires avec leur jus et laissez pocher (= cuire) une dizaine de minutes.
- Retirez les poires en laissant bien le sirop dans la casserole. Faites réduire le sirop (à peine 5 minutes environ) puis le verser sur les poires et laisser refroidir.

**Montage :** Dans des ramequins mettre les poires avec leur sirop puis déposer le riz au lait. Saupoudrer légèrement de cannelle. Bon appétit !