

# POÊLÉE DE PRUNES AUX PIGNONS

Août 2011 (Actualisé en août 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de mirabelles
- ★ 200 g de quetsches
- ★ 200 g de reines-claudes
- ★ 1 gousse de vanille Bourbon
- ★ 3 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 25 g de pignons de pin
- ★ 1 citron vert
- ★ 20 g de beurre
- ★ 50 g de cassonade

Ustensiles : Bol, Poêle, Sauteuse, 4 verrines

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 6,50 € (soit 1,63 € par personne)



## Recette :

Couper le citron vert en deux, extraire le jus dans un bol. Rincer les prunes à l'eau courante, les égoutter, les dénoyauter, les couper en deux. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les prunes, le jus de citron, le miel, les graines de la vanille grattée, la gousse, le sucre. Faire mijoter 10 minutes à feu mi-doux en tournant très souvent et délicatement. Faire griller les pignons à sec, à feu mi-doux dans une petite poêle pendant 2 minutes. Servir les prunes tièdes dans des verrines, parsemer de pignons. Accompagner de tranches de gâteau au yaourt.

## Boisson :

Un Coteaux varois-en-Provence rosé servi à 8°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.