

# Chaussons poires chocolat & gingembre

Préparation : 20 min  
Cuisson : 35 min  
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini  
Bas : maxi 15 min puis mini  
Inversion : 15 min

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte\*** + grille

- 2 pâtes feuilletées rectangulaires

## Pour la garniture :

- 2 poires
- 80 g de chocolat noir (ou pépites)
- 10 g de poudre d'amandes
- ¼ citron vert (zestes + jus)
- 5 g de gingembre frais
- Eau (environ 1 cuillère à soupe selon la texture)

## Pour la dorure :

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'eau
  
- 4 cuillères à soupe (ou 32 g) d'eau au fond de la cocotte

### \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base et son plat à tarte, vous réaliserez 6 chaussons en réduisant les ingrédients d'un tiers.

Cuisson : 25 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

## Préparation :

- 1 Mélangez dans un saladier les poires coupées en cubes, le chocolat concassé, la poudre d'amandes, le gingembre, le citron vert (zestes + jus) et le gingembre râpé.
- 2 Faites 8 parts avec cette préparation.
- 3 Coupez vos pâtes feuilletées en 4 et déposez votre garniture au milieu de chaque rectangle. Mélangez 1 jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'eau et badigeonnez le tour des chaussons. Repliez la pâte feuilletée pour former les chaussons et fermez bien les bords pour éviter les fuites à la cuisson.
- 4 Badigeonnez vos chaussons avec du jaune d'œuf et quadrillez-les avec la pointe d'un couteau. Posez du papier cuisson sur la grille position basse et déposez vos chaussons dessus. Placez les chaussons au frais pendant 10 min. Après la sortie du frigo, déposez la grille dans la cocotte et ajoutez l'eau. Fermez et mettez en cuisson.

## Atouts nutrition :

**Fer** page 70

**Magnésium** page 71

**Antioxydants** page 70

**Manganèse** page 71

*Le fer et le magnésium qui sont présents dans le cacao sont essentiels pour le transport de l'oxygène et la formation des globules rouges dans le sang mais aussi pour le bon fonctionnement du système immunitaire et la santé dentaire. Le gingembre, riche en antioxydants et en manganèse, intervient dans de nombreux processus métaboliques.*