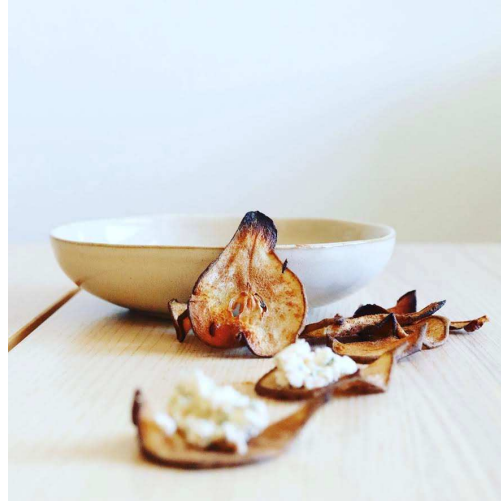


## Chips de poire & fromage frais aux herbes

### Ce qu'il vous faut

- ✓ 3 poires (*d'environ 120g chacune*)
- ✓ 1 cuillère à s. de sirop d'érable
- ✓ 1 cuillère à c. de cannelle
- ✓ 30 g de séré maigre
- ✓ 30 g de fromage frais type Philadelphia
- ✓ 1 cuillère à c. de ciboulette
- ✓ Sel et poivre



### Préparation

1. Préchauffer le four à 100°C (*chaleur tournante*)
2. Couper les poires dans le sens de la longueur pour former de fines lamelles
3. Retirer les pépins à l'aide d'un couteau pointu
4. Placer les lamelles de poire sur une grille de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé
5. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les lamelles de poire d'une fine couche de sirop d'érable
6. Saupoudrer de cannelle
7. Enfourner 1h30 en retournant les lamelles de poires au milieu de la cuisson
8. Mélanger le séré avec le fromage frais, la ciboulette, du sel et du poivre selon convenance
9. Une fois les chips de poire refroidies, placer une petite cuillère du mélange au fromage frais au-dessus

### Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète :

- Ensemble de la recette : 48 g
- Portion (*1/4 de la recette*) : 12 g