

# Pêches au sirop épice (conserves ou dessert)

Bonjour à toutes et tous

Dès que l'on pense *desserts d'été aux fruits*, on associe souvent les termes de tarte ou de clafoutis pour oublier assez souvent les recettes plus simples que sont les fruits poêlés, en salade ou au sirop. Ces mets ne nécessitant pas de four, ils sont tout à fait appropriés pour se régaler en été sans chauffer sa maison.

Dans l'affaire, mes gourmands apprécient beaucoup les *fruits au sirop*, dont la version estivale aux [pêches](#). Tous les ans, depuis 4-5 ans il me semble, j'itère des « **pêches au sirop épice** » dès que la saison est venue, car cela les régale à moindre effort. La réalisation est toute simple : de l'eau, du sucre, des épices, on fait cuire les pêches dedans, puis hop, au frais jusqu'à dégustation. A chaque fois, elles terminent en beauté le repas ou égarent le goûter. Le petit plus de la recette, c'est que ce dessert qui se conserve bien en bocal et peut agrémenter des futurs desserts d'hiver, quand on en a marre des pommes et poires.

Bref, j'aimerais partager avec vous cette recette, dans mes tiroirs depuis longtemps. N'hésitez pas à la décliner à votre sauce, pour un repas ou pour des conserves de pêches. Bonne journée



Pêches au sirop épicé

---

## **Recette : Pêches au sirop épicé**

**Saison de la recette : Juillet à Début Septembre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 6- 8 pêches jaunes (selon la taille)
- 400 ml d'eau
- 75 g de sucre cassonade
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1/2 cuillère à café de 5 épices

## Réalisation (pour les desserts)

- Lavez vos pêches, coupez-les en deux et retirez le noyau (si vos pêches sont récalcitrantes à l'extraction du noyaux, n'hésitez pas à couper en quart puis réduire le temps de cuisson.)
- Dans une grande casserole, mettez l'eau, cassonade, vanille grattée et les épices.
- Portez à ébullition 30s puis mettez y les pêches.
- Baissez à feu doux et laissez cuire 20 à 30 minutes (selon le taille des pêches) sans couvrir. Vos pêches doivent être entièrement fondantes à la fin.
- A l'issue de la cuisson, récupérez vos Pêches, retirez la peau et disposez les dans des verrines.
- Ajoutez le sirop jusqu'à effleurement et réservez au frais.

Dégustes ces pêches sirop plutôt fraîches.

## Réalisation (pour les conserves)

Astuces : Pour utiliser cette recette pour réaliser des conserves de pêches au sirop :

- Réalisez les étapes 1 à 3 du chapitre « dessert », en doublant la quantité de sirop. Retirez les pêches du sirop au bout de 20s puis enlevez leur peau.
- Disposez les pêches dans des bocaux lavés et recouvrez de sirop

- Fermez le bocal avec la languette
- Stérilisez 1/2 heure à 100°C

Conservez au frais à l'abri de la lumière jusqu'à 1 an.

---

**Astuces :**

- *Ré-utilisation* : S'il vous reste trop de sirop, conservez le pour le servir avec d'autres fruits.
  - *Quelle pêche ?* j'ai une préférence plus les pêches jaunes, plus savoureuses, mais vous pouvez utiliser les pêches de votre choix, ou un mix de pêches.
-