

# Pêches au sirop épicé (au dessert ou en conserve)

Bonjour à tous et toutes,

Comme précisé dans le dernier billet, je vous retrouve aujourd'hui pour un duo d'idées recettes fraîches et savoureuses, qui vous seront peut être utile avec cette canicule. Le billet précédent vous présentait une recette de salade de haricots verts et celui-ci vous donnera une idée de dessert **facile** et **sans four** ☐

Dès que l'on pense « *dessert aux fruits* » , on associe souvent les termes de « tarte » ou « gâteau » ou « clafoutis », pour oublier assez souvent les recettes plus simples que sont les fruits poêlés, les fruits au sirop ou les salades de fruits. Ces concepts de recette ne nécessitant pas de four, elles sont tout à fait appropriées pour se régaler en été sans chauffer sa maison. Dans l'affaire, mes gourmands apprécient beaucoup les [fruits au sirop](#) , façon salade ou mono-fruit. Les [pêches d'été](#) sont des ingrédients de choix pour cela. Tous les ans, depuis 4-5 ans il me semble, j'itère des « *pêches au sirop épicé* » 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 de dedans, puis hop, au frais jusqu'à dégustation. A chaque fois, ce sont des : « *Miams, trop bon tes pêches maman* » qui terminent le repas/le goûter aussi bien qu'un gâteau. ☐

Au delà de ces petits desserts improvisés, pour être franche, je l'utilise quand ma belle-famille viens dîner et demande un « dessert léger ». C'est frais, c'est sain, et cela apporte la petite touche de gourmandise qui termine un repas, surtout quand celui-ci à débuté par la case barbac'. Et enfin, c'est aussi un « dessert » qui se conserve bien en bocal, pour l'hiver, et qui viens agrémenter mes bocaux de saison.

Bref, j 'aimerais vous partager cette recette, dans mes tiroirs depuis longtemps. N'hésitez pas à la décliner à votre sauce, pour les fins de repas, les pauses gourmandes, ou des conserves de pêches, astuces à suivre en dessous !

~~~~~



## Recette : Pêches au sirop épicé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 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)

1. 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.)
2. Dans une grande casserole, mettez l'eau, cassonade, vanille grattée et les épices.
3. Portez à ébullition 30s puis mettez y les pêches.
4. 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.

5. A l'issue de la cuisson, récupérez vos Pêches, retirez la peau et disposez les dans des verrines.

6. Ajoutez le sirop jusqu'à effleurement et réservez au frais.

Dégustes ces pêches sirop plutôt fraîches.

#### 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.

### 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

~~~~~

**Suggestions Maison :** Autres idées aux pêches

[Smoothie pêche & nectarines](#)

[Confiture de pêches au safran](#)



[Toutes les recettes aux pêches](#)

~~~~~

**Ils / elle l'ont tenté :**

- [Cordon Bleu Azur](#), avec une version aux prunes

