



POIRE VAPEUR THÉ & MIEL CITRONÉ

équilibrée

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 2 poires
- 1 citron jaune
- 2 CAS de miel
- 1 CAS de thé aux épices
- Vanille liquide

MATÉRIEL

couteaux, planche à découper,
casserole, cuit-vapeur/cocotte-
minute, économe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1	1	29	139

RECETTE – FACILE 10MIN

- Dans un cuit-vapeur ou cocotte minute, *remplir* le fond d'eau et ajouter le thé
- **Peler les poires en les laissant entières avec la queue**
- **Couper** le citron en 2 et avec une moitié **frotter** les poires pour éviter qu'elles ne noircissent
- **Placer** les poires dans l'autocuiseur / **Laisser cuire** 20 minutes
- **Presser** le citron dans une casserole avec le miel en y ajoutant la vanille / **Faire chauffer** à feu doux pendant 5 minutes
- **Server** les poires tièdes avec le sirop de miel