POIRES AU BASILIC

Le basilic agit contre les perturbations olfacto-gustatives mais également contre les troubles digestifs. Cet encas ou dessert sera vite fait, bien fait quand on en a envie !

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/55/thumbnails/Poire au basilic.jpg

Temps de préparation : 1 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 1 poire

- 2 feuilles de basilic

- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Préparation

Laver la poire et l'éplucher. La couper en deux.

Poser sur chaque moitié de poire une feuille de basilic.

Cuire au micro-ondes dans un sachet spécial micro-ondes (Albal® vapeur) ou dans un récipient recouvert d'un film alimentaire allant au four micro-ondes pendant 3 minutes à 600 watts.

Mettre une pincée de cannelle si vous voulez.