

# Poire

## Bienfaits pour la santé

- Contient des fibres et de la vitamine C!
- Les poires ont plusieurs effets bénéfiques à la santé du coeur!

## Entreposage

À la température de la pièce ou au réfrigérateur.

## Préparation

Bien rincer à l'eau. Les poires peuvent être mangées crues avec la peau, ou coupées et ajoutées aux salades. Trancher et ajouter aux sandwiches. Retirer la tige, le coeur et les graines. Les poires peuvent aussi être congelées et utilisées un autre jour.



## Idée de recette!



### **Ingrédients**

Poires

Cannelle (ou épices sucrées de votre choix)

### **Préparation:**

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Couper les poires en deux et retirer le coeur.
3. Saupoudrer avec les épices.
4. Cuire au four pour 10-15 minutes. Ou cuire au micro-onde pour 2 à 3 minutes (jusqu'à tendreté).

### **Astuce!**

Faites mûrir les poires trop dures dans un sac en papier à température ambiante.