

Poires à la cardamome et au miel

Ingrédients :

- 8 poires
- Quelques gousses de cardamome décortiquées
- Miel

Préparation :

Laver les fruits, les peler, les évider et les couper en deux.

Ajouter juste avant la cuisson, les graines décortiquées des gousses, légèrement écrasées.

Cuisson à feu doux pendant 20 mn.

Ajuster le goût avec un peu de miel

Fonction thérapeutique :

Ce dessert rafraîchit, nourrit les Liquides Organiques, le Qi et chasse l'Humidité.