

**COMPOTE POMME POIRE AUX ÉPICES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/4 unité grande d'orange, pulpe, crue (48 g)
- 75 grammes de pomme Golden, pulpe, crue
- 75 grammes de poire Williams, pulpe, crue
- 5 grammes de miel
- 5 grammes de cardamome
- 10 grammes de cranberries, dried, sweetened

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Prélevez le zeste de l'orange et pressez-la. Réservez. 2. Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. 3. Dans une casserole, ajoutez les morceaux de fruits, arrosez de jus d'orange, ajoutez le zeste, les cranberries, le miel, les étoiles de badiane et les gousses de cardamome. 4. Faites cuire environ 10 minutes en mélangeant régulièrement afin que la compote n'accroche pas. 5. Servez tiède ou à température ambiante.
- 2° 1. Prélevez le zeste de l'orange et pressez-la. Réservez. 2. Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. 3. Dans une casserole, ajoutez les morceaux de fruits, arrosez de jus d'orange, ajoutez le zeste, les cranberries, le miel, les étoiles de badiane et les gousses de cardamome. 4. Faites cuire environ 10 minutes en mélangeant régulièrement afin que la compote n'accroche pas. 5. Servez tiède ou à température ambiante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	17 g	37 g	14 %
SUCRES	12 g	26 g	29 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	5 mg	10 mg	0 %