



## COMPOTE DE FRUITS DE SAISON

Bien plus sain que les compotes du commerce, laissez-vous tenter par ce dessert extra simple ! Vous pouvez y laisser des morceaux si vous préférez.

 10 minutes 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de fruits de saison
- 2 cuillères à soupe de miel (facultatif)
- 20 cl d'eau
- 1 gousse de vanille fendue en deux et grattée

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les fruits et coupez les en gros quartiers. Disposez les dans une cocotte en verre culinaire, versez le miel d'acacia, l'eau et disposez au centre la gousse de vanille.
- 2° Couvrez et faites cuire au four à micro-ondes 6 à 10 minutes à 750 W en fonction des fruits choisis et de leur teneur en eau. Mélangez à mi-cuisson. [En cuisson traditionnelle, faites cuire la compote 20/30 minutes dans un faitout sur feu moyen].
- 3° Mixez, laissez tiédir et réservez au réfrigérateur. Servez bien frais dans des coupelles.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (188 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 26 kcal   | 48 kcal             | 2 %  |
| PROTÉINES           | 0 g       | 1 g                 | 2 %  |
| GLUCIDES            | 9 g       | 18 g                | 7 %  |
| SUCRES              | 9 g       | 17 g                | 19 % |
| LIPIDES             | 0 g       | 1 g                 | 1 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 0 g                 | 0 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 5 g                 | 19 % |
| SODIUM              | 4 mg      | 8 mg                | 0 %  |