



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 %