



Salades et soupes de fruits
Compote de pommes



25 min 10 min 15 min **0** **66**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
compote**

4 **Pomme(s)**
4 c. à soupe **Eau**

Étape 1

Réalisation de la compote de pommes

- 1 Eplucher les pommes.
- 2 Retirer les bases du trognon à l'aide d'un économe.
- 3 Couper les pommes en deux et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un couteau.
- 4 Pour plus de rapidité, retirer le trognon avec un vide pomme. Dans ce cas, inutile de couper le fruit.
- 5 Citronner les pommes pour empêcher leur oxydation.
- 6 Couper les pommes dans leur épaisseur puis en lamelles et enfin en cubes.
- 7 Déposer les dés de pommes dans une poêle et ajouter l'eau.
- 8 Couvrir la poêle et baisser le feu afin que les pommes n'attachent pas.
- 9 Augmenter la puissance du feu en fin de cuisson pour dessécher la compote.
- 10 Si on préfère la compote lisse et sans morceaux, la passer au mixeur.