



*Salades et soupes de fruits*  
**Compote de poires**



**13 min** **3 min** **10 min** **0** **73**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour **1** personne

**Ingrédients pour la  
compote**

**1 Poire**  
2 pincée(s) **Cannelle en  
poudre**

**Étape 1**

Préparation de la compote

- 1** A l'aide d'un économe, peler la poire.
- 2** A l'aide d'un couteau d'office, ôter le cœur et détailler la poire en quartiers puis en cubes.
- 3** Faire cuire sur feu doux pendant 10 minutes dans une casserole avec un fond d'eau. Ajouter la cannelle.
- 4** Ajouter un fond d'eau permet à la poire de ne pas attacher dans la casserole.
- 5** Passer l'ensemble au blender jusqu'à obtention d'une texture lisse.

**Étape 2**

Dressage

- 1** Laisser refroidir avant de servir.