



Salades et soupes de fruits

Compote pomme banane



10 min	5 min	5 min	0	125
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **1** personne

Ingrédients pour la compote

70 g **Pomme(s)**
70 g **Banane(s)**
1 c. à café **Miel liquide**
3 goutte(s) **Jus de citron**
2 c. à soupe **Eau**

Étape 1

Préparation de la compote

- 1 A l'aide d'un économe, peler la pomme.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, détailler des quartiers.
- 3 Peler la banane. A l'aide d'un couteau d'office, détailler des rondelles.
- 4 Dans une casserole, verser les fruits. Ajouter le miel et le jus de citron puis verser l'eau.
- 5 Faire cuire à couvert sur feu moyen.
- 6 Ecraser ensuite les fruits à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture de compote.
- 7 Pour obtenir une texture de compote très lisse, utiliser un blender.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la compote dans un verre. Laisser refroidir et servir.