



Compote de pommes

Donne de 10 à 12 portions de ½ tasse

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Allergène courant : aucun

Matériel :

- Couteau
- Cuillère en bois
- Éplucheur de légumes
- Grande casserole
- Planche à découper



Ingrédients :

9 grosses pommes (toutes variétés)

250 ml (1 tasse) d'eau

Jus de citron frais

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Préparation :

1. Lavez et séchez les pommes, puis les peler.
2. Coupez les pommes en petites bouchées. Retirez le cœur et les pépins.
3. Mettez les morceaux de pommes, l'eau, le jus de citron et la cannelle dans une grande casserole.
4. Mélangez avec une cuillère en bois.
5. Faites cuire à feu moyen, jusqu'à ébullition. Mélangez fréquemment.
6. Réduisez le feu à intensité moyenne-faible. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les morceaux de pommes soient très tendres, en remuant fréquemment pendant environ 10 minutes.
7. Éteignez la cuisinière et retirez du feu. Remuez pour refroidir ou réfrigérez.

Suggestion : Ajoutez des raisins secs ou de la rhubarbe (en saison) ou servez avec du yogourt nature.

Traduction d'une recette tirée de Healthy After Schools