

Compote rustique pomme-poire

Préparation **20 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **5**

Coût (portion) **1,06 \$**

Conservation **Environ 3-4 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, éplucheur légumes ou petit couteau tranchant, grand chaudron, cuillère de bois, pilon à patate.**



Ingrédients



125 ml
(½ tasse) d'eau

*POUR LES JEUNES ENFANTS,
IL EST PRÉFÉRABLE DE
NE PAS AJOUTER DE SUCRE
AFIN QU'ILS DÉCOUVRENT
LE VRAI GÔUT DES FRUITS.*



60 ml (¼ tasse)
de **sucré** (facultatif)



5 **pommes** moyennes
pelées et coupées
en petits dés



4 **poires** moyennes
mûres pelées
et coupées
en petits dés

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette compote est une savoureuse façon d'ajouter des fruits au menu!

Préparation

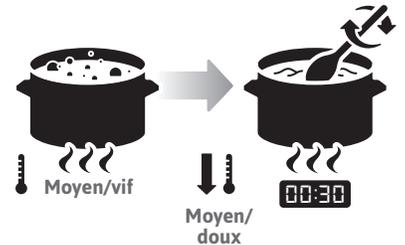
1 Dans un grand chaudron, mélanger l'**eau** et le **sucre**.



2 Ajouter les **pommes** et les **poires** au fur et à mesure qu'elles sont coupées. Mélanger.
Astuce : Si on ne met pas de sucre, on peut ajouter un peu de jus de citron à cette étape pour éviter que les fruits ne brunissent.



3 Cuire à feu moyen-vif jusqu'à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser cuire doucement pendant environ 30 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient très tendres (le temps varie selon les variétés de fruits).



4 Hors du feu, écraser les fruits à l'aide d'un pilon à patate, jusqu'à la consistance désirée.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca