

COMPOTE POMME POIRE COING CAJOU

Une recette gourmande pour petits et grands

Informations :

- difficulté : facile
- pour 6 petits pots
- préparation d'environ 15 minutes
- cuisson d'environ 1 heure



Ingrédients :

- 6 pommes
- 2 poires
- 1 petit coing
- 1 grosse poignée de noix de cajou

Préparation :

- 1) Commencer par préparer les fruits : les éplucher, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- 2) Placer le tout dans une grande casserole et ajouter un fond d'eau.
- 3) Faire cuire à feu doux et à couvert pendant une petite heure en remuant régulièrement.
- 4) Les fruits sont cuits quand ils se démèlent.
- 5) Quand ils sont encore chauds, y ajouter les noix de cajou et mixer le tout très finement à la tige mixer ou au blender.
- 6) Verser la préparation dans des pots en verre et boucher immédiatement.
- 7) Laisser refroidir à température ambiante.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une compote qui se déguste aussi bien froide que tiède.
- Ne pas ajouter de sucre à cette préparation, déjà naturellement sucrée grâce aux fruits.
- Une recette à proposer à bébé comme aux plus grands pour un goûter gourmand !

Une recette réalisée en partenariats avec :

Degusta Box
box de dégustation surprise

Juste bio
fruits secs

:Degusta Box

