COMPOTE DE FRUITS DE SAISON

Un classique réconfortant pour le goûter qui permet d'éviter le gaspillage et de recycler ses fruits abimés !

Accompagné d'un adulte

PARTS	PRÉPARATION	CUISSON
2	15'	30'

Matériel :
Plaque chauffante, casserole, couvercle, couteaux, économes et éplucheurs, planches à découper, mixeur ou presse purée

LES INGRÉDIENTS

2 à 4 fruits de saison abimés ou non
Des épices (cannelle, vanille, fleur d'oranger…)

LES ÉTAPES

Étape : [1] & [3]

1. Eplucher les fruits.
2. Supprimer si besoin les parties trop abimées.
3. Couper les fruits en morceaux et cuire à feu doux à couvert.
4. Lorsque les fruits ont « fondu » (si la pointe de couteau s'enfonce sans résistance, le fruit est bien cuit), retirer du feu.
5. En fonction des goûts, écraser ou non la compote cuite à l'aide d'un presse purée ou d'un mixeur à soupe puis ajouter une épice (vanille, cannelle ou fleur d'oranger) et mélanger.

Contenants

Verser dans 1 petit pot en verre avec couvercle ou une boîte en plastique avec couvercle ou un squizz (*poche de compote réutilisable).*

Variantes

Compote fraise, rhubarbe, banane

Compote poire, chocolat

Compote pomme, betterave

Compote pomme, banane, kiwi