# COMPOTE POMME MANGUE A LA CARDAMOME

***Dimanche 01 Mai 2022***

*Pour une note sucrée et légère :*

***Compote pomme mangue à la cardamome pour 4 personnes et 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□ par part***

*-2 grosses pommes golden * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 mangue* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-3 capsules de cardamome*

*Peler les fruits et les couper en petits morceaux.*

*Les mettre dans une casserole à fond épais avec un filet d'eau et les capsules de cardamome. Bien mélanger.*

*Laisser mijoter à couvert et à petit feu pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.*

*Ôter les capsules de cardamome.*

*Mixer les fruits cuits ou les écraser pour obtenir une compote plus ou moins lisse.*

*À mettre au frais une fois refroidie*

*Vous pouvez mettre à la place des capsules de cardamome de la poudre de cardamome (1/2 petite cuillerée à café)*

*Avec cette quantité de fruits, j'ai obtenu 400 g de compote sans sucre ajouté.*

*À déguster seule ou avec un yaourt pour le dessert ou un gouter.*

*Très bon dimanche et bon premier mai.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou.light.fr***

***Tous droits réservés***