

# COMPOTE DE POMMES AUX ÉPICES

Dimanche 19 Janvier 2020

Une recette toute simple découverte dans le magazine « Gourmand » et un peu revue pour la juste cause :

**Compote de pommes aux épices pour 4 personnes et 0sp  
vert bleu violet ☐☐☐  
par part**

-4 pommes \*

-le jus d'un citron jaune bio \*

-20 g de sugarly (sucralose )

-2 cuillères à café de quatre épices

-2 clous de girofle

Peler, épépiner les pommes, les couper en petits dés

Les mettre dans une casserole et les recouvrir du jus de citron

Saupoudrer de sucralose

Rajouter les épices et bien mélanger

Cuire à couvert et à petit feu pendant 20 minutes

Laisser refroidir



Si la compote a tendance à accrocher au fond de la casserole au cours de la cuisson, rajouter un filet d'eau

Pour les compotes, je prends des reinettes du Canada à chair farineuse

Pour le repas du soir : potage de légumes aux  
pâtes complètes (20 g crues) et à la crème allégée (3 sp vert  
□- 3 sp bleu □ – 1 spv violet □) -2 tranches de jambon  
de dinde (2 sp vert □  
– 0 spl bleu □- 0spv  
violet □) -100  
g de maïs (3sp vert □  
-0spl bleu□- 0 spv  
violet□) -2  
petits suisses 0 % (1sp vert □  
-1 sp bleu□ – 0  
spv violet □) -compote de pommes aux épices (0 sp □□□).  
Total : 9 sp vert □  
– 4spl bleu□ – 1spv  
violet□

Que votre dimanche soit bien agréable et n'hésitez pas à faire  
cette compote : elle est très parfumée

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**