

COMPOTE PÊCHE ABRICOT A LA VERVEINE CITRONNÉE

Dimanche 07 août 2022

Des fruits qui mûrissent trop vite avec la chaleur et zéro gaspi :

Compote pêche abricot à la verveine citronnée : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐

-3 pêches plates : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 nectarines plates : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 abricots * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-5 feuilles de verveine citronnée fraîche : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-1 cuillerée à soupe de sirop de pêche 0 sucre : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

Peler les pêches et les nectarines, ôter les noyaux de tous les fruits et les couper en petits morceaux.

Les mettre dans une petite casserole à fond épais avec 2 cuillerées à café d'eau et les feuilles de verveine.

Cuire à couvert et à petit feu 20 minutes en remuant de temps en temps.

Laisser tiédir et ôter la verveine.

Mixer avec 1 c à s de sirop de pêche.

Verser dans un pot et mettre au frais.



Vous pouvez déguster cette compote sur des tartines ou à la petite cuillère. Vous pouvez la rajouter dans vos laitages au petit déjeuner, au gouter ou au dessert.

Pour les sirops sans sucre, je prends très souvent la marque Teisseire.

Pas besoin de refaire des calculs, c'est 0 sp vert bleu violet – 0 psp pour tout le monde.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés