

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