

# 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***