

Compote de pommes

 joiodanslefrigo.com/compote-de-pommes/

March 21, 2019



Cette recette de compote de pommes est un classique chez moi. J'en cuisine toutes les semaines, ce qui m'évite d'acheter des pots de plastique, et en plus, ça me permet d'économiser!

Ma recette est une source de fibres, parce que je conserve la pelure sur les pommes, ce qui donne une belle couleur rosée.

J'utilise la compote de pommes dans mes recettes de collations, pour accompagner des pains dorés/ crêpes ou tout simplement sur un bol de yogourt.

Vous pouvez utiliser les pommes que vous avez sous la main! Pour ma part, j'achète celles en rabais, celles moches, et j'obtiens toujours de bons résultats! C'est seulement la couleur change (des fois c'est très rose, des fois c'est plutôt brun).

Je me répète, cuisinez soi-même, c'est la clé pour une meilleure santé, et ça donne un coup de pouce à notre belle planète.

Rendement: 1 Pot Mason de 1L

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

****Se congèle!**

Ingrédients:

- 10 pommes avec la pelure, coupées en petits dés (enlever le coeur)
- 80 ml (1/3 tasse) d'eau
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable (ou miel)
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue (ou muscade, ou cardamome)

Préparation:

- Laver les pommes sous l'eau froide.
- Couper les pommes en dés, enlever le coeur et les pépins et les mettre dans une grande casserole.
- Ajouter le sirop, la cannelle et le jus de citron et l'eau.
- Porter à ébullition et laisser mijoter environ 7 minutes.
- Laisser tiédir avant de transférer dans un mélangeur.
- Transférer le tout dans un mélangeur et mettre en marche.
- Laisser mélanger pour obtenir la texture désirée.
- Transférer dans un Pot Mason de 1L.



Les astuces de JOJO

*Vous pouvez **doubler** la recette sans problème, parce qu'elle se congèle à merveille.*