

Compotée de fruits d'hiver



Ingrédients pour 2 personnes :

- 30 g de pruneaux dénoyautés (= 3)
- 30 g d'abricots secs (= 3)
- 30 g de figes fraîches ou sèches selon la saison (=3)
- 1/2 pomme verte
- 100 g de fromage blanc à 20% de MG (= 2 c à soupe)
- 15 cl d'eau
- 1 bâton de cannelle ou 2 pincées en poudre
- 2 pincées de gingembre en poudre

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

1. Laver les fruits, éplucher la pomme et les couper en petits morceaux.
2. Mettre tous les fruits avec l'eau, la cannelle et le gingembre dans une casserole.
3. Cuire le tout à couvert pendant 15 à 20 minutes.
4. Mélanger régulièrement en les écrasant un peu.
5. Servir frais en disposant la compotée sur un lit de fromage blanc.

Idées de décoration

Présenter la compotée dans une coupe à glace transparente pour voir la superposition des 2 couches.

Variante

Il est possible de cuire les fruits au micro-onde pendant 10 minutes à couvert.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 10,5 g Glucides : 26 g Lipides : 0,5 g Energie : 124 Kcal

