



Compote Potimarron, Pomme et Poire

Ingrédients (pour 4 personnes)

300g de chair de potimarron
2 pommes
2 poires
1càs d'extrait de vanille
2càs de miel
10cl d'eau

Laver votre potimarron, l'enfermer dans un sac de congélation et le déposer dans un plat en verre. Cuire au micro-ondes pendant 10 minutes (puissance : 800W).

Laisser refroidir le potimarron et l'éplucher.

Éplucher les fruits et les couper en cubes.

Dans une casserole, verser l'eau, le miel, l'extrait de vanille, les fruits et la chair de potimarron coupée en cubes.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Mixer l'ensemble avec un mixeur plongeant.

Laisser refroidir et servir frais....