

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 40 min



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 20 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base

Ingrédients :

- 1 banane
- 4 pommes
- 2 poires
- 1 grappe de raisins noirs (Muscat)
- 8 amandes (environ)
- 6 cranberries ou raisins secs
- 2 étoiles de badiane
- 10 cl d'eau

Cuisson : 20 min

HAUT : maxi

BAS : maxi jusqu'à ébullition puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Compote crémeuse d'Automne

1 Versez l'eau au fond de la cocotte de base.

2 Placez-y les fruits secs (amandes, raisins, étoiles de badiane), afin qu'ils soient immergés.

3 Enlevez le trognon des pommes et des poires mais gardez la peau si elles sont bio (c'est là où sont les vitamines), coupez-les en petits quartiers et mettez-les dans la cocotte avec les grains de raisins et les rondelles de banane.

4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

5 Après cuisson, enlevez les étoiles de badiane.

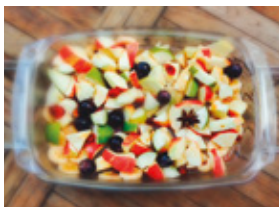
Passez au blender jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Répartissez la compote dans des verrines.

Remarque : le temps de cuisson est à modifier en fonction de la maturité des fruits et de leurs variétés.

On peut varier la composition des fruits en fonction des saisons.

Avantages :

Rapide et sans sucre ajouté !



Avant cuisson



Après cuisson

