

Compote aux fruits d'été

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut et Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 500 g d'abricots dénoyautés
- 250 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 30 g de miel
- 2 g d'agar-agar (= 1 cuillère à café rase)
- 10 cl ou 100 g d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

- 1 Mettez les framboises, les myrtilles, les abricots coupés en 4, le miel, l'agar-agar, le sucre vanillé et l'eau dans la cocotte.
- 2 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 Après cuisson mélangez de nouveau la préparation puis dressez dans des verrines.
- 4 Mettez les verrines au réfrigérateur pour déguster bien frais.

Variante : vous pouvez également ajouter quelques feuilles de verveine dans la cocotte pour parfumer la compote.

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette compote pour 10 à 12 personnes en doublant les ingrédients.

Cuisson : 30 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Atouts nutrition : ce dessert à faible teneur énergétique permet un apport de vitamines C, A, d'antioxydants et de fibres, le tout combiné joue un rôle protecteur. Pour favoriser l'absorption du bêta-carotène des abricots par votre organisme, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive dans votre cocotte. Notez également que la consommation de fruits permet de contribuer à l'hydratation quotidienne de votre corps, notamment avec les températures élevées de l'été.