

Nectarines aux épices

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

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 8 nectarines pas trop mûres
- 70 g de vin blanc sec
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de 4 épices

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en augmentant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 30 à 35 min. Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	474,5 kJ / 113 kcal	5,6 %
Protéines	1,8 g	3,6 %
Lipides	0,6 g	0,9 %
Glucides	23,1 g	8,9 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

Coupez les nectarines en 6 quartiers. Versez le vin blanc, le miel et les épices dans la cocotte, ajoutez les fruits et mélangez délicatement pour enrober les fruits du mélange. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : la cuisson en départ à froid permet une meilleure infusion des épices.

Atouts nutrition :

Vitamine C page 73

Provitamine A page 72

Antioxydants page 70

Fibres page 71



L'atout de cette recette est de conserver la peau des nectarines qui permet d'apporter davantage de fibres mais surtout d'antioxydants. Favorisez également les nectarines jaunes qui grâce à leurs pigments naturels jaune orange, contiennent plus d'antioxydants.