




# COMPOTE DE SAISON À BASE DE POMMES ET DE COINGS

Tiré du site [auxdelicesdupalais.net](http://auxdelicesdupalais.net)

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PORTIONS)

 Pommes	 4 unités
 Coing	 2 unités
 Jus de citron	 1/2 unité
 Miel	 30 g
 Cannelle	 1 pincée
 Extrait de vanille	 1/2 c.a.c
 Eau	 70 g

## ÉTAPES

Peler et enlever les pépins des pommes et des coings.

Couper les pommes et les coings en petits dés.

Dans une casserole, ajouter les pommes et les coings ainsi que le jus de citron, le miel, l'extrait de vanille et l'eau.

Mettre à chauffer la casserole pendant 20 minutes à ébullition.

Ajouter la cannelle et mixer le tout afin d'obtenir une compote onctueuse.

Mettre la compote dans des petits pots et laisser refroidir.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

## VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 126 kcal



Protéines  
0,6 g



Lipides  
0,3 g



Glucides  
32,5 g