

Compote pommes poires au cookeo



Comme j'aime les recettes légères, bonnes et faciles à réaliser. Si en plus elles sont rapides, ce n'est pas la perfection car il paraît que cela n'existe pas, mais en tout cas pour ma part c'est un bon début. Cette recette de compote pommes poires se réalise sans sucres ajoutés et permet donc une dégustation peu riche en sucres. Rassurez vous si vous n'avez pas de Cookeo, cette recette peut se réaliser dans un faitout ou une casserole, mais il faudra ajouter du temps de cuisson et surtout surveiller sans arrêt et mélangez au risque de voir votre compote devenir un peu couleur caramel. L'avantage du Cookeo c'est qu'il gère tout cela pour vous. Pas la peine de regarder en permanence. Si de l'eau venait à manquer pas de problème il se met à bipper et demander de faire le plein. Pratique non ? Ne nous réjouissons pas trop tout de même car il faut tout de même éplucher les fruits. Un minimum d'efforts pour un maximum de plaisir.

Même si du sucre n'a pas été ajouté, cette compote est intéressante pour les sportifs car elle va permettre tout de même un apport en glucides. Elle peut être consommée soit au cours d'une collation ou d'un repas.

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Préparation de cette compote

1. Comme pour toutes les recettes avec Cookeo nous allons commencer par préparer les fruits en les lavant et les épluchant. Puis il vous suffira de les couper en morceaux.
2. On allume bien sûr son Cookeo puis nous allons sélectionner « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
3. Notre assistant Cookeo de cuisson nous propose de sélectionner le nombre de personnes (2) puis il nous demande d'ajouter les ingrédients. Cela tombe bien ils sont prêts, il nous suffit de les mettre dans la cuve.
4. Puis il va falloir démarrer la cuisson (vous pouvez la différer) et bien évidemment fermer le couvercle.
5. Une fois la cuisson achevée ouvrez le couvercle puis laissez refroidir avant de mixer l'ensemble.

Comme nous l'avons cité dans l'introduction cette recette Cookeo diététique peut se réaliser aussi dans un faitout ou une casserole. Mais n'hésitez pas le Cookeo c'est un appareil vraiment sympa.

Jean Philippe

Recette cookeo pommes poires *by Rousseau*
Jean Philippe

