



TRIO DE COMPOTES ET SES BISCUITS

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poire
4 pommes
1 banane
1 sachet de sucre vanillé
cannelle
1 paquet de biscuits secs

Préparation :

Laver, éplucher les poires et les pommes puis les couper en morceaux grossiers.
Enlever la peau de la banane et la couper en rondelles.
Faire cuire dans 3 casseroles avec un peu d'eau au fond : 1/4 des pommes et la poire, 1/4 des pommes et la banane et 1 sachet de sucre vanillé et le reste de pommes.
Remuer régulièrement et rajouter un peu d'eau si nécessaire.
La compote de pommes sera consommée telle qu'elle, une fois la cannelle rajoutée.
La compote pomme banane sera écrasée à la fourchette.
La compote pomme poire sera moulinée au mixeur.
Laisser refroidir.
Servir les compotes dans 3 récipients différents et accompagnées des biscuits secs.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr