



## TRIO DE COMPOTE DE POMMES ET SES BISCUITS

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 pommes
- 1 sachet de sucre vanillé
- cannelle en poudre
- 1 paquet de biscuits secs

### Préparation :

1. Laver, épilucher les pommes puis les couper en morceaux grossiers.
2. Faire cuire les morceaux de pommes par tiers avec un peu d'eau au fond de la casserole.
3. Remuer régulièrement et rajouter un peu d'eau si nécessaire ; interrompre la cuisson dès que les pommes sont cuites à cœur.
4. Préparer trois compotes différentes :
  - La première compote de pommes sera servie telle quelle et saupoudrée de cannelle.
  - La deuxième compote sera sucrée avec le sucre vanillé en fin de cuisson puis écrasée à la fourchette.
  - La troisième compote sera moulinée très finement au mixeur.
5. Laisser refroidir.
6. Servir les compotes dans 3 récipients différents et les accompagner de biscuits secs.

### Conseils diététiques :

L'originalité de ce dessert réside dans sa présentation, mais aussi dans la diversité de textures, de goûts et de sensations offertes.

Les compotes peuvent être servies dans des verrines lors d'un buffet ou d'un goûter. A déguster lors des poussées pour réveiller les papilles tout en ménageant votre transit.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) 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](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*