



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Compote de pommes express

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 10 pommes*
- 1 gousse de vanille*
- 4 càs d'édulcorant de cuisson*

Préparation de la recette :

Epluchez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en morceaux grossiers.

Placez-les dans un plat avec couvercle allant au micro-ondes.

Saupoudrez d'édulcorant et disposez la gousse de vanille coupée en deux.

Ajoutez un demi-verre d'eau.

Couvrez et lancez 10 minutes à puissance maxi au micro-ondes, puis laissez reposer 5 minutes.

Relancez 10 minutes de cuisson. Après 5 minutes de repos supplémentaires, écrasez vos pommes et dégustez