



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Compote pomme-mangue vanillée

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 mangue bien mûre
- 4 pommes
- ½ gousse de vanille

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes, ainsi que la mangue.

Couper les fruits en petits morceaux, afin de faciliter la cuisson.

Mettre les fruits et l'eau dans une casserole.

Fendre la gousse de vanille et récupérer les graines avec un couteau, les ajouter à la préparation, et faire cuire le tout pendant 25 min.

Mixer en fin de cuisson.