



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Salade de pommes chaudes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 pommes (types Royal gold)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant
- 1 brique individuelle de jus de pomme sans sucres ajoutés

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes et les tailler en petits morceaux. Faire chauffer le jus de pomme et la cannelle dans une casserole et ajouter les morceaux de pommes. Saupoudrer d'édulcorant.

Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant une quinzaine de minute jusqu'à ce que les pommes soient pochées. Il doit rester un peu de jus dans la casserole. Laissez tiédir et déguster soit en morceaux (c'est meilleur à mon goût), ou mouliner la salade en compote.