

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Compote de prune et rhubarbe



ETE VEGAN PALEO RAPIDE



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

### **Ingrédients** **Pour 4 personnes**

- 400gr de prunes
- 200gr de rhubarbe
- 1-2 c. à s. de miel d'oranger

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Lavez et parez les fruits. Retirez les fils de la rhubarbe, coupez-la en tronçons d'un centimètre et dénoyautez les prunes. Mettez les prunes dans la soupière.
3. Quand l'eau bout, mettez la rhubarbe dans le tamis et cuisez-la 30 secondes.
4. Ajoutez-la aux prunes et cuisez ces fruits dans la soupière posée sur l'eau bouillante, couvercle fermé pendant 8-10 minutes.
5. Au bout de ce temps, ajoutez 1-2 cuillères à soupe de miel d'oranger et servez tiède ou frais avec un peu de crème de coco et de granola.

*Une compote toute simple mais très savoureuse. Pour éviter qu'elle soit trop acide, je la sucre après cuisson avec un peu de miel d'oranger. Les trois font vraiment bon ménage.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)