

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](#)