



recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS **1**



TEMPS DE PRÉPARATION **5 mn**



TEMPS DE CUISSON **5 mn**

1/2 PART DE PHE

1,1 g
PROTÉINE NATURELLE



COMPOTÉE DE NECTARINE À LA GRENADINE

Ingrédients

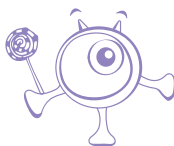
- 🍷 1 nectarine (100 g environ)
- 🍷 1/2 c. à soupe de sirop de grenadine*

Préparation

- 1 Pelez le fruit et coupez la chair en dés.
- 2 Dans une casserole, faites-les cuire à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que le fruit soit tendre.
- 3 Ajoutez le sirop de grenadine et mixez.

ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire cuire le fruit avec un sachet de tisane de verveine, que vous enlèverez avant de mixer.



* Quel que soit le sirop de grenadine utilisé, vérifier systématiquement qu'il ne contient pas d'édulcorants.