

Compote caramélisée

Les compotes sont parfaites pour éviter le gaspillage des fruits. Cuits, baies et fruits se conservent environ deux jours au frigo. Voici la recette de base d'une compote qui se marie à la fois avec des plats de pâtes relevés et les desserts.

Mise en place et préparation:
env. 15 min
Dessert ou accompagnement
pour 4 personnes

100g de sucre

1 c. s. d'eau

30g de beurre

500g de fruits

(p. ex. pruneaux,
abricots, pommes,
pêches, rhubarbe), en
morceaux, et/ou baies

1 bâton de cannelle

ou 1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur

Porter à ébullition le sucre et l'eau dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu. Ajouter le beurre, les fruits et la cannelle, poursuivre la cuisson env. 5 min à couvert.

Idées anti-gaspi

- Conserver d'éventuels restes de compote à couvert au frigo, utiliser pour un smoothie, muesli ou milk-shake.
- La compote peut être congelée.



Crumble de cornettes

350g de pâtes

(p. ex. cornettes)

eau salée, bouillante

50g de beurre

100g de zwiebacks ou de

biscuits à la cuiller,
écrasés grossièrement,
ou de chapelure

50g de noix (p. ex. cerneaux

de noix, amandes,
noisettes)

Cuire les cornettes al dente dans l'eau salée, égoutter. Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter les zwiebacks et les noix, faire griller env. 3 min sur feu moyen en retournant de temps en temps. Dresser sur les cornettes.

Servir avec: compote caramélisée.