

Compote de pommes safranée aux pistaches



INGRÉDIENTS

- 800g de pommes
- 100g de pistaches décortiquées (non salées)
- 1 citron vert
- 1 dose de safran
- Edulcorant liquide (à base de cyclamate et de saccharine)

PRÉPARATION



- Laver le citron et râper son zeste.
- Éplucher les pommes, retirer le cœur et les pépins puis les couper en morceaux.
- Dans une casserole, porter doucement à ébullition les pommes avec le jus du citron vert et l'édulcorant liquide.
- Faire cuire 20mn en remuant souvent jusqu'à ce que les pommes soient translucides.
- Hors du feu ajouter le safran, mélangez bien et laissez tiédir.
- Hacher grossièrement les pistaches au mixeur et les mélanger avec le zeste râpé.
- Verser la compote dans des ramequins et parsemer du mélange pistache/zeste.
- A déguster tiède de préférence.



Atouts Nutritionnels

Un dessert sans sucre ajouté, avec un
édulcorant liquide qui résiste à la cuisson.

Le safran doit être incorporé à la recette en fin
de cuisson, sous peine de perdre ses propriétés
d'antioxydant, de relaxant et de stimulant de la
digestion.

Valeurs nutritionnelles par portion :

200 Kcal

Protéines : 4g

Glucides : 28g

Lipides : 8g