

COMPOTE DE POMMES ET DE MANGUES

Juin 2007 (Actualisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 pommes golden ou reine des reinettes
- ★ 2 mangues mûres
- ★ 1 citron vert
- ★ 50 g de cassonade
- ★ 1 sachet de sucre vanillé (vanille naturelle)
- ★ 20 g de beurre
- ★ 1 demi-cuillère à café de cannelle en poudre
- ★ 4 physalis
- ★ 4 sommités de menthe fraîche

Ustensiles : Bol, Casserole, Mixer, 4 verrines

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 4,10 € (soit 1,03 € par personne)



Recette :

Couper le citron vert en deux, extraire le jus dans un bol, retirer les pépins. Peler les pommes, les couper en quatre, ôter le cœur et les pépins, détailler en lamelles, mettre dans une casserole et arroser avec le jus de citron. Éplucher les mangues et récupérer la chair tout autour des noyaux, la couper en dés et ajouter aux pommes. Saupoudrer avec les sucres, verser 10 cl d'eau et porter à frémissement à feu doux. Laisser compoter 30 minutes à couvert en remuant de temps en temps et en veillant que rien n'attache (si le mélange se dessèche trop, ajouter un peu d'eau). En fin de cuisson, ajouter le beurre, la cannelle et mixer jusqu'à avoir un mélange bien lisse et bien homogène. Laisser légèrement refroidir, verser dans des verrines, décorer avec physalis, pincée de poudre de cannelle et sommités de menthe. Consommer tiède ou frais, après un séjour de 30 minutes au réfrigérateur. Accompagner de crêpes dentelles ou de langues de chat.

i Peu importe la couleur des **mangues**, mais elles doivent être bien lisses, sans taches et souples sous les doigts.

Boisson :

Un cidre brut (*) ou un jus d'oranges fraîchement pressées.

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.