Les Recettes
au fil des saisons

en automne

Compote aux épices

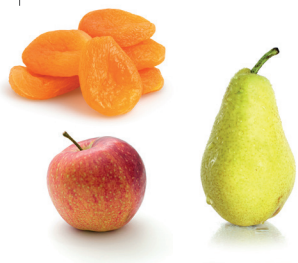
Préparation

Presser l'orange. Dans un bol, mélanger le jus et le miel. Dans cette préparation, laisser macérer les raisins secs et les abricots coupés en petits morceaux pendant 30 minutes. Eplucher la pomme et la poire, les épépiner et les couper en cubes.

Dans une casserole, versez les fruits secs et le jus, les morceaux de pomme et de poire et les étoiles de badiane. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 minutes. Servir tiède dans de jolis raviers ou des verrines et décorer de noisettes.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 12 abricots secs
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 orange
- 2 étoiles de badiane
- 1 cuillère à soupe miel
- 1 cuillère à soupe de noisettes concassées



Adapté de https://www.weightwatchers.com/be/fr/recettes

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editeurs responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock