

POMMES ET PRUNEAUX CUITS AU JUS D'ORANGE

Des fruits tièdes sont appréciables en saison froide. L'association pommes-pruneaux est un bon équilibre pour améliorer le transit, un jus de cuisson nature à l'orange en fait un vrai dessert naturel et fruité

- 3 pommes
- 1 bol pruneaux dénoyautés
- 2 oranges (jus)
- 1 càc vanille liquide
- 2 càs feuilles de menthe fraîche



- 10 minutes
- 15 minutes
- 4 portions



1. Verser les pruneaux dans une casserole et ajouter le jus des oranges pressées



2. Laver et couper les pommes en gros dés avec leur peau seulement si elles sont BIO, puis les ajouter au reste des fruits



3. Cuire environ 15 minutes



4. Ajouter la vanille



5. Ajouter la menthe émincée



6. Cuire à feu doux et couvert pour éviter trop d'évaporation de jus



7. Bien remuer durant la cuisson



8. Laisser refroidir



9. Dresser dans des verres ou ramequins, tiède ou froid avec un peu de jus