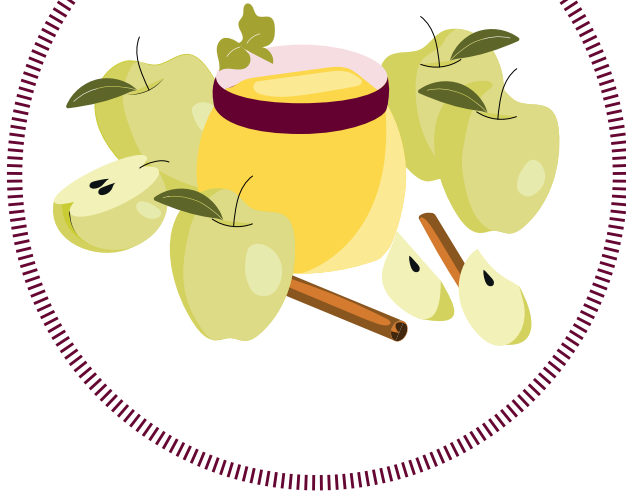
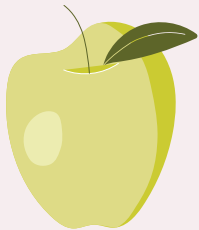


RECETTE
ANTI-GASPI'

RECETTE DE
CONSERVATION



INGRÉDIENTS



1 kg de fruits



Eau

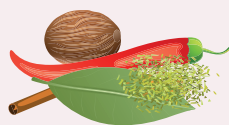
Facultatif



Miel



sucre



Vanille,
cannelle

COMPOTE AUX FRUITS

ÉTAPE 1 : Laver, éplucher les fruits. Enlever le trognon puis découper en carrés. Mettre les fruits dans une casserole sur le feu avec un fond d'eau. Laisser cuire une trentaine de minutes. Remuer de temps en temps, les fruits ne doivent pas accrocher (au besoin rajouter un peu d'eau).

ÉTAPE 2 : En fonction de vos préférences vous pouvez rajouter du miel, du sucre, de la cannelle, de la vanille, etc.

ÉTAPE 3 : Vous pouvez la déguster en morceau ou mixer le tout.