

## Recette facile

# COMPOTE DE RHUBARBE ET POMME SANS SUCRE AJOUTÉ

- **Énergie** : 90 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 2 g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- ❖ 300 g de rhubarbe (fraîche ou surgelée)
- ❖ 2 pommes (type Golden ou Reinette)
- ❖ 1/2 gousse de vanille (ou 1/2 c. à café d'extrait de vanille)
- ❖ 1 c. à café de jus de citron
- ❖ 400 g de fromage blanc (nature, 3 à 5% de matière grasse)
- ❖ Facultatif : cannelle ou édulcorant naturel (si besoin)

## ÉTAPES

- 1** Préparer les fruits : Éplucher et couper les pommes en petits morceaux. Laver et couper la rhubarbe en tronçons (inutile de l'éplucher si elle est fine).
- 2** Cuire la compote : Dans une casserole, mettre la rhubarbe, les pommes, la vanille et le jus de citron. Ajouter 2 c. à soupe d'eau et cuire à feu doux environ 15-20 min en remuant. Quand les fruits sont bien fondants, écraser à la fourchette ou mixer selon la texture désirée. Laisser tiédir ou refroidir.
- 3** Servir : Répartir le fromage blanc dans 4 verrines. Ajouter la compote refroidie par-dessus. Saupoudrer d'un peu de cannelle.