



Compotée de poire aux pruneaux et épices

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
173kcal	6,8g	4,63g	20,0g	0,12g	1,9g	24,0g
9%	8%	11%	22%	2%	3%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
10 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 poire épluchée et coupée en dés
- 2 pruneaux dénoyautés coupés en 4
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 pincée de cannelle
- 1 Speculoos émietté

Préparation

1. Faites fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen.
2. Ajoutez la poire et la cannelle. Laissez colorer 2 minutes.
3. Ajoutez les pruneaux et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu doux.
4. Dressez la compote dans un bol et parsemez de Speculoos.