



Salades et soupes de fruits

Compotée de fruits rouges



1h30 **10 min** **20 min** **1h** **183**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Compote

250 g **Framboise**
100 g **Groseilles**
100 g **Myrtille(s)**
100 g **Cassis**
100 g **Sucre semoule**
1 sachet(s) **Sucre vanillé**

Dressage

4 **Framboise**
4 feuille(s) **Menthe fraîche**

Étape 1

Préparation de la compote

- 1 Laver les fruits.
- 2 Equeuter les groseilles.

Étape 2

Cuisson

- 1 Verser les fruits, le sucre en poudre et le sucre vanillé dans une casserole et faire chauffer à feu doux pendant 20 minutes.
- 2 Remuer régulièrement et rajouter un peu d'eau si la compote attache au fond de la casserole.
- 3 Verser la compote dans des ramequins et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant environ 1 heure.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer une framboise et une feuille de menthe sur chaque compote.
- 2 Servir aussitôt.