LA PURÉE DE POMMES

La purée de pommes est naturellement sucrée par les fruits. A déguster de multiples façons (seule, en dessert pour accompagner un gâteau, en collation...) ! N'hésite pas à ajouter une ou plusieurs épices de ton choix pour qu'elle soit à ton goût !

INGRÉDIENTS

- 8 pommes ou un mélange de fruits de saison de ton choix (pomme-poire, pomme-rhubarbe, pomme-fraise)
- Epices : à ton goût (vanille, cannelle, ...)

MATÉRIEL

- 1 couteau ou 1 tranche-pomme
- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 cuillère

1 Coupe les pommes en gros morceaux et enlève les pépins.

Mets les pommes dans la casserole et ajoute les épices entières de ton choix (elles vont infuser).

2

3 15-20MIN

Cuis à feu doux avec un couvercle pendant 15-20min. Vérifie la cuisson avec une fourchette : si c'est mou, c'est cuit !

4

Enlève les épices à l'aide d'une cuillère et écrase les pommes cuites à l'aide d'une fourchette.

BONNE DÉGUSTATION !

La pomme est l'un des fruits les plus cultivés en France, notamment en Île-de-France, où une multitude de variétés sont produites en agriculture biologique : la jaune Golden, la juteuse Gold Rush et la croquante Dalinette, et bien d'autres encore. Consommer des pommes bio et locales permet de soutenir les producteurs et productrices de ta région !