

Verrine de pommes confites au citron

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 186 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.472

Les ingrédients

- 1.0 u Orange
- 4.0 u Yaourt nature
- 1.0 cc Cannelle
- 0.5 u citron
- 4.0 u Pomme

Etape 1:Préparation des fruits

Laver les agrumes et peler le zeste d'une orange et du demi-citron. Découper le zeste en très fines lamelles. Les mettre à bouillir 2 minutes puis récupérer les lamelles de zeste.

Presser les oranges et le demi-citron et réserver le jus dans un bol.

Etape 2: Cuisson

Dans un poêle placer le jus et le miel et faire réduire jusqu'a obtentin d'un sirop. Mettre le sirop dans le bol avec le zeste et mélanger a la cuillère/

Dans la même poêle placer les pommes à cuire à feu très doux et ajouter par dessus le sirop. Laisser cuire à feu doux pendant 1heure.

Etape 3: Préparation des verrines.

Dans quatre verres d'ua moins 25 cl ou 4 bols en fonction de la contenance, répartir le mélange de pomme. Puis réserver au frais au moins une heure.

Présentation:

Avant de servir ajouter au dessus de chaque verre un yaourt nature ou a la vanille. Un régal pour les accros des agrumes.