

Verrines de spéculos compote pomme / poire / banane

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 335.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 30.675

Les ingrédients

- 1.0 u Pomme
- 1.0 u Poire
- 1.0 u Banane
- 80.0 gr Sucre
- 20.0 gr Beurre
- 1.0 p Cannelle
- 8.0 u Speculoos
- 4.0 u Petit suisse 20 perc

Une recette de dessert à réaliser avec des vieux fruits bien mures

Préparation des fruits

Détailler les poires, les pommes en petits cubes, couper la banane en rondelle.

Préparation de la compote

Dans une casserole faire fondre le beurre puis ajouter les pommes. Laisser cuire environ 5 min à feu doux puis rajouter les poires. Ajouter 30 gr de sucre et continuer la cuisson 5 min puis rajouter les bananes. Assaisonner la compote avec la cannelle. Avec une spatule casser les plus gros morceaux au fure et à mesure de la cuisson.

Arrêter de cuire une fois tous les fruits réduits en compote réserver pour le dressage.

Dressage des verrines

Dans un bol démouler les petits suisses et mélanger avec le sucre réstant.
Disposer dans le fond de chaque verrine 2 spéculoos cassés en petits morceaux.
Répartir le mélange de petit suisse dans les verrines puis déposer la compote.

Servir encore tiède ou froid accompagner d'un autre spéculoos c'est toujours meilleurs.

Vous pouvez facilement changer les proportions de fruit en rajoutant par exemple une banane et en ajustant la quantité de sucre