

COMPOTE enrichie

Recette proposée par Marie Christine ROBERT, diététicienne



INGRÉDIENTS

- 100g de compote ou fruits au sirop
- 2 c. à soupe de lait en poudre (10g)
- 50mL de lait ou jus de fruit
- 1 c. à soupe de crème fraîche

MISE EN OEUVRE

- Ouvrez une compote de fruit classique (maison ou du commerce).
- Ajoutez le lait (ou jus de fruit) et 2 c. à soupe de lait en poudre.
- Mixez le tout.
- Ajoutez de la brisure de biscuit sablé.
- Dressez sous forme de verrine.

POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.