

ÉDITH ET SA CUISINE

edithetsacuisine.fr

Compote pomme-ananas maison sans sucre ajouté

La recette batch cooking — naturellement sucrée, légère et digeste

Préparation	Cuisson	Portions	Coût
5 minutes	15 minutes	4 personnes	~1,50 €

Ingrédients

- **4 pommes bien mûres** — Golden ou Gala — naturellement sucrées et fondantes à la cuisson
- **200 g d'ananas frais ou surgelé** — surgelé fonctionne très bien — pas besoin de décongeler
- **3 c. à soupe d'eau** — pour démarrer la cuisson des pommes en douceur
- **1/2 jus de citron jaune** — pour équilibrer et préserver la couleur
- **1/2 c. à café de vanille en poudre** — facultatif — douceur enveloppante
- **1 pincée de gingembre frais râpé** — facultatif — relève subtilement l'ananas

Préparation pas à pas

Étape 1 — Prépare les fruits

Épluche les pommes, retire les coeurs et les pépins. Coupe en morceaux moyens. Pour l'ananas frais, retire l'écorce et le coeur dur central. Coupe en morceaux similaires aux pommes pour une cuisson homogène.

Étape 2 — Lance la cuisson

Place les morceaux de pomme dans une casserole avec l'eau et le jus de citron. Couvre et fais cuire à feu doux pendant 8 minutes. Ajoute ensuite l'ananas et le gingembre. Poursuis la cuisson 5 minutes supplémentaires à couvert.

Étape 3 — Vérifie la cuisson

Teste avec la pointe d'un couteau — elle doit s'enfoncer sans résistance. Si ce n'est pas encore le cas, prolonge de 3 minutes.

Étape 4 — Mixe et ajuste

Retire du feu. Ajoute la vanille. Mixe pour une texture lisse, ou écrase à la fourchette pour une version rustique. Si trop acide, ajoute une demi-pomme cuite plutôt que du sucre.

Conservation

- Réfrigérateur : 4 jours dans un bocal hermétique propre
- Congélateur : jusqu'à 3 mois — la meilleure recette pour le batch cooking
- Bocaux stérilisés : 6 mois — bain-marie uniquement, 20 min à frémissement

Le savoir d'Édith

L'ananas Victoria est la fierté de La Réunion. Plus petit, plus sucré et plus parfumé que les ananas classiques, il est cultivé dans les Hauts de l'île. Si tu en trouves un chez ton primeur, utilise-le dans cette recette. La différence de goût est saisissante. Un ananas Victoria bien mûr n'a absolument besoin d'aucun sucre ajouté — jamais.

Variantes gourmandes

- **Pomme-ananas-coco** : ajoute 3 c. à soupe de lait de coco en fin de cuisson — crémeux et tropical
- **Pomme-ananas-citron vert** : remplace le citron jaune par du citron vert — parfum plus exotique
- **Pomme-ananas-cannelle** : ajoute 1/2 c. à café de cannelle à la cuisson — réconfortant et original

Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)

Calories	Glucides	Fibres	Protéines	Lipides
~52 kcal	13 g	1,5 g	0,3 g	0 g

Valeurs indicatives issues de la base Ciqual-Anses. Variables selon la maturité du fruit.

ÉDITH ET SA CUISINE • edithetsacuisine.fr

Recettes maison françaises et créoles réunionnaises depuis 11 ans

Facebook • Pinterest • Instagram • YouTube