

Compote rhubarbe - pomme



INGRÉDIENTS

- 200g de rhubarbe (5 tiges)
- 2 pommes
- ¼ d'une cuillère à café de bicarbonate de soude

PRÉPARATION



- Eplucher la rhubarbe, les pommes et les détailler en petits morceaux.
- Mettre le tout dans une casserole avec un peu d'eau et laisser cuire à feu doux pendant environ 20-30 minutes, en remuant de temps en temps.
- Laisser refroidir un peu puis ajouter le bicarbonate de soude
(Attention !! Ne pas rajouter le bicarbonate dans la préparation très chaude car la préparation risque de mousser)
- Vous pouvez la manger simplement ou l'accompagner d'un fromage blanc.



Atouts Nutritionnels

La rhubarbe est peu calorique avec un indice glycémique bas. Elle est riche en calcium. Le bicarbonate permet de diminuer l'acidité de la rhubarbe sans ajout de sucre.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

100 Kcal

Protéines : 1g

Glucides : 20g

Lipides : 0g