



*Recette :*

## *Compote de pommes rosée*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),  
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 4 pots de 500 ml

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

---

### INGRÉDIENTS

- 3 kg (6,6 lb) de pommes Cortland, biologiques \*
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Le jus d'un citron, fraîchement pressé
- Au goût : sirop ou sucre d'érable, cannelle et muscade moulue

---

### PRÉPARATION

1. Couper les pommes en quartier, sans les peler, et retirer le cœur.
2. Dans une grande casserole, mêler ensemble les pommes, l'eau et le jus de citron.
3. Cuire à feu moyen-doux, couvercle fermé, jusqu'à ce que les pommes soient tendres (de 35 à 45 minutes). Remuer fréquemment pour s'assurer qu'elles n'adhèrent pas au fond de la casserole.
4. Passer ensuite les pommes au moulin à légumes, préalablement fixé sur le dessus d'un bol ou d'une casserole. Ajouter, si désiré, du sirop ou du sucre d'érable ainsi que de la cannelle et de la muscade moulue, au goût.



### CONSEIL PRATIQUE

\* Vous pouvez utiliser une autre variété de pommes; toutefois, personnellement, je préfère vraiment la **Cortland**.

Je profite de l'automne pour aller cueillir mes pommes avec les enfants. Puis, je prépare une grande quantité de compote que je congèle par la suite dans des pots de verre que je priorise plutôt que le plastique. Il suffit simplement de ne pas remplir complètement les pots, puisque la compote prendra de l'expansion en gelant. Par la suite, vous n'aurez qu'à la laisser décongeler au réfrigérateur ou sur le comptoir et vous pourrez alors vous en régaler tout au long de l'année!