

Compote de pommes aux fruits secs & aux épices



Retrouvez les idées recettes et toutes les informations culinaires de Dounia sur [Doo..Eat](#)

Ingrédients pour 2-3 parts environ

2 **pommes** pour cuire (*reines des reinettes, golden, cox orange...*)

1/2 **orange** (non traitée) ou 1 mandarine

2 **gros pruneaux**

4 **abricots** secs

2 **figues** séchées

1 **cuil. à café en tout d'épices** en poudre au choix (cannelle, vanille, clou de girofle, cardamome...)

Eau + 1 **cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger**

Préparation

Au moins 1 à 2h avant, **mettre à tremper** tous les fruits secs dans un bol avec de l'eau à hauteur additionnée d'1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (non obligatoire).

Eplucher les pommes (si elles sont bio vous pouvez garder la peau) et les couper en quartiers. **Ôter** le centre et les pépins. **Réserver.**

Laver l'orange, supprimer les deux extrémités, couper la moitié en fines rondelles. Inutile de l'éplucher si elle est sans traitement après récolte et de préférence bio. **Réserver.**

Dans une casserole, **réunir tous les fruits frais et secs.** Saisir à chaud 2 minutes puis mouiller avec le jus de trempage des fruits secs.

Ajouter les épices de votre choix, couvrir et laisser cuire à feu doux 15-20 min.

Laisser refroidir dans la casserole à découvert, répartir les fruits dans des coupes ou petits verres. Mettre au frais au moins 1h avant de servir sinon servir tiède si cela vous dit !

Astuces !! On peut décorer avec des amandes entières, trempées avant ou torrifiées, des amandes effilées nature ou torrifiées, un quartier d'orange fraîches, pourquoi pas même dans une verrine avec un fond de fromage blanc ! Cette recette peut aussi se conserver dans un bocal quelques jours, à déguster avec des tartines au goûter, des crêpes, du pain d'épices ou comme chutney pour accompagner du salé !

Elle est réalisable selon vos envies et goûts avec d'autres fruits frais et séchés ou selon d'autres combinaisons !