



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Compote de pommes

Rendement : 20 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
30	pommes	30
½ tasse	eau	125 ml
Facultatif :	cannelle moulue	

## Préparation

1. Laver les pommes. Ne pas les peler. Les couper en quartiers. Mettre dans une grande casserole et ajouter l'eau. Porter à ébullition et réduire le feu. Laisser mijoter.
2. Couvrir et cuire de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient mous (presque en bouillie). Brassier de temps à autre. Ajouter de l'eau au besoin.
3. Une louche à la fois, passer les fruits et tout liquide restant dans un moulin ou chinois (passoire conique).
4. Pousser la pulpe à l'aide d'une petite louche pour la faire passer à travers le chinois, le cas échéant. Presser les fruits jusqu'à ce qu'il ne reste que la pelure et les pépins. Jeter la pelure et les pépins.
5. Laisser refroidir. La compote épaissit en refroidissant.

Valeur nutritive pour ½ tasse (125 ml)	
<b>Calories</b>	90
<b>Lipides</b>	0 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	0 mg
<b>Glucides</b>	25 g
Fibres	3 g
Sucre	19 g
<b>Protéines</b>	1 g
Calcium	0 mg
Fer	0 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 ½ Légumes et fruits

