

DESSERT DIETETIQUE

COMPOTEE DE POMMES AU THE MATCHA

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes type goldens ;
- 2 citrons ;
- 2 cuillères à café de thé matcha ;
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel.



Préparation

Pelez les pommes, enlevez leur cœur et détaillez-les en morceaux. Pressez les citrons.

Mettez les pommes dans une casserole avec le jus des citrons, saupoudrez avec le thé matcha et laissez compoter pendant une dizaine de minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, ajoutez le miel, remuez et servez tiède ou froid.