

Compote de rhubarbe à l'orange



Très facile

+ de 30 minutes

0 à 2 \$ par portion

6 portions

Ingrédients

1,5 livre	rhubarbe fraîche hachée	700 g
1 moyenne	orange entière non pelée	200 g
1/3 tasse	sucre turbinado*	80 ml ou 65 g
½ tasse	eau	125 ml
quelques pincées	cannelle moulue	

*Sucre turbinado : sucre de canne semi-raffiné. Il ne s'agit pas de sucre brut, mais d'un sucre dont le processus de raffinage est incomplet, si bien que les cristaux obtenus sont encore plus ou moins colorés. Vendu en vrac ou en morceaux, dans les magasins d'aliments naturels.

Préparation

- 1 Couper l'orange en petits morceaux en gardant la pelure.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans une casserole moyenne.
- 3 Amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et cuire à feu doux pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la compote ait une texture crémeuse.
- 4 Retirer du feu. Laisser refroidir et consommer la compote tiède ou froide.

Valeur nutritive	
Pour 1 portion de ½ tasse (175 g ou 125 ml)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0,0 g +trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	1 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 14 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	54 %
Calcium	9 %
Fer	4 %

Indications santé: [Extenso](#)

