

## Compote de mangues et pommes, fruits caramélisés aux épices

11/03/2020 à 14h50

Par [Scott Serrato](#)



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 1 mangue
- 3 pommes Reinettes
- 1 petit ananas Victoria
- 1 poire
- 1 citron vert
- 1 demi-gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 20 g de fructose

### Préparation :

- Pelez la mangue, les pommes, l'ananas et la poire. Prélevez le zeste du citron vert. Evidez les pommes et la poire.
- Faites cuire la mangue dénoyautée et deux pommes en morceaux pendant 15 à 20 minutes à la vapeur en ajoutant la vanille et la cannelle.
- Ecrasez les fruits cuits à la fourchette et répartissez cette compote dans quatre coupelles de service.
- Déposez sur la tôle du four quatre tranches épaisses d'ananas, 4 quartiers de pomme et 4 quartiers de poire, sucez les de fructose et faites-les caraméliser sous le grill du four. Déposez-les harmonieusement sur les coupelles de compote en alternant les morceaux.
- Décorez avec le zeste de citron vert et servez.