



COMPOTES

CUISINÉES DANS TOUS LEURS ÉTATS

A white ceramic bowl with a green stripe at the bottom, filled with a thick, yellow-orange fruit compote. A small black sign with white text "AUTOMNE" is placed on the rim of the bowl. Two red cherries with green stems are positioned in front of the bowl. In the background, there is a large green pear with a large green leaf and an orange with a green leaf.

AUTOMNE

A sticker on an orange with the text "Astuces Recettes" in white, cursive font.

Astuces
Recettes

À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

COMPOTÉE DU VERGER

 **6** | PRÉPARATION 25 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **750 g** de pommes
- **750 g** de poires
- **1** beau coing mûr
- **150 g** de beurre
- **200 g** de cassonade
- **½ c.** à café de vanille en poudre

Epluchez tous les fruits et coupez-les en quartier pour retirer le cœur et les pépins. Recoupez chaque partie en deux. Dans une très grande poêle, faites fondre 100 g de beurre, mettez-y les fruits et remuez avec une spatule pour bien répartir le beurre. Saupoudrez de cassonade et de vanille, faites cuire à feu vif en secouant la poêle et en retournant délicatement les fruits pour égaliser la cuisson. Lorsque tous les fruits sont dorés et caramélisés, ajoutez le beurre restant coupé en noisettes, remuez et servez tiède.

Variante : Pour une recette plus légère, vous pouvez diminuer les quantités de cassonade et supprimer le beurre.

COMPOTE DE PRUNES

 **4** | PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 25 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** de prunes
- **200 g** de sucre
- **1 dl** d'eau

Lavez, équeutez, dénoyotez les prunes et mettez-les dans une casserole avec l'eau et le sucre. Laissez cuire 25 minutes, mixez cette compote si vous le désirez et servez froid.

Variante : Vous pouvez mettre la moitié de sucre et l'autre moitié de miel.



COMPOTÉE D'ABRICOTS AUX AMANDES

 **6** PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** d'abricots
- **2 verres** d'eau
- **200 g** de sucre
- **100 g** d'amandes effilées

Lavez et coupez en deux les abricots. Préparez un sirop avec de l'eau et du sucre et faites bouillir les abricots pendant 10 à 12 minutes. Dressez dans un compotier et ajoutez les amandes effilées.

COMPOTE RHUBARBE ET CERISES

 **6** PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 45 MIN. REPOS 1H

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** de rhubarbe
- **200 g** de cerises dénoyautées
- **250 g** de sucre

Epluchez et coupez la rhubarbe en dés et faites-la tremper une heure dans l'eau froide. Retirez l'eau et mélangez la rhubarbe avec le sucre. Faites cuire 30 minutes à feu doux dans une casserole, puis ajoutez les cerises dénoyautées. Laissez mijoter pendant 15 minutes et vérifiez la cuisson. Réservez au réfrigérateur et servez frais.



FICHE D'IDENTITÉ :

COMPOTES DE FRUITS



PÉRIODE DE CONSOMMATION :

Toute l'année.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Pomme et vanille, pomme et cerise, pomme et cannelle, pomme et fruits rouges, poire et vanille, miel, poire et prune, poire et kiwi, poire et rhubarbe, poire et caramel, abricot et figue, abricot et fraise, abricot et cannelle, abricot et lavande, figue et miel, figue et vanille, figue et citron, figue et cannelle, rhubarbe et fruits rouges, cerise et vanille.

JE LES PRÉPARE :

Lavez les fruits et coupez-les en morceaux. Faites réduire les fruits dans une casserole avec l'eau et le sucre. Mixer si nécessaire et consommez tiède ou froid.

COMPOTES ASTUCIEUSES :

Faites des chaussons à la compote avec une pâte brisée. Composez des verrines avec du fromage blanc, de la compote et de la pâte à crumble. Dans vos crêpes, mettez de la compote, des amandes et fermez le tout en aumônière. Associez plusieurs fruits pour vos compotes et pensez aux épices tels que la cannelle et la vanille. Utilisez la compote en fond de tarte.



DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS DONT EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.

TROUVE LES FRUITS DE LA LOIRE

P	I	R	A	B	R	I	C	O	T	I
A	L	G	V	E	S	F	O	E	N	M
P	M	E	L	O	N	R	V	P	C	Y
R	O	K	R	S	L	A	O	E	E	R
I	K	I	W	V	E	M	T	C	R	T
C	A	W	R	N	M	B	A	H	I	I
A	S	I	V	E	T	O	B	E	S	L
S	G	R	O	S	E	I	L	L	E	L
S	P	O	M	E	E	S	B	R	I	E
I	E	F	I	G	V	E	C	R	O	T
S	T	O	I	F	R	A	I	S	E	S

Mots à trouver : Pomme, Poire, Cerise, Fraise, Framboise, Cassis, Groseille, Melon, Figue, Kiwi, Abricot, Pêche, Prune, Myrtille, Mûre.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

