

# Compote de pommes (et/ou poires) sans sucres ajoutés et conserves



“ La dernière compote sous forme de conserve préparée avec les pommes stockées à la cave. La recette s’adapte tout aussi bien aux poires. ”

## Les Ingrédients :

- [Pommes](#) (et/ou [poires](#))
- Eau

## Les Étapes :

**Stérilisation des bocaux et couvercles...** Déposez les bocaux au four. Chauffez le four à 105°C. Lorsque cette température est atteinte, comptez 1 heure de stérilisation. Pour ce qui est des couvercles à vis, déposez-les dans une casserole remplie d’eau. Comptez au moins 20 minutes de stérilisation dans une eau frémissante et ce à partir du point d’ébullition.

**Compote...** Immergez les fruits dans l’eau. Épluchez-les. Enlevez le trognon. Déposez les pommes préparées dans une grande casserole avec un verre d’eau. Couvrez et amenez lentement à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire environ 30 à 45 minutes ou le temps que les pommes soient bien tendres. Retirez le couvercle.

**Mise en bocal...** Mixez les pommes à l’aide d’un mixeur plongeur ébouillanté puis amenez doucement à petits bouillons. Réduisez le feu et laissez cuire 20 minutes (*attention aux projections de compote bouillante*). À l’aide d’une louche stérile, transférez la compote bouillante dans les bocaux stérilisés à 105°C et tout juste sortis du four. Refermez avec un couvercle stérile et chaud que vous aurez pris soin de déposer sur le bocal sans en toucher l’intérieur. Vissez.

## Et Que Dire De Plus ?

- Procédez de la même façon pour les poires.
- Ajoutez quelques poires à la compote de pommes.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/compote-de-pommes-etou-poires-sans-sucres-ajoutes-et-conserves/>