

Anouch About



C'est une compote de fruits secs.

Temps de préparation : 2 heures

Temps de repos : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes :

- 300 g de blé entier
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'abricots secs
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- cannelle

– Préparation :



Laver le blé et le faire cuire dans 3 litres d'eau 1h30 à feu doux.

Faire tremper les fruits secs et couper les abricots en 4.

Ajouter le blé, le sucre et l'eau de rose.

Continuer la cuisson 30 mn.

Verser dans des ramequins et servir très frais, saupoudré de cannelle.