

## **1- Compote laxative**

**120 g (3/4 tasse) raisins Sultana**  
**135 g (1 tasse) de dates dénoyautées**  
**180 g (1 ½ tasse) de pruneaux dénoyautés cuits**  
**45 ml (3 c. à table) de mélasse**  
**54 g (1 tasse) de son de blé nature « All Bran »**  
**360 ml (1 1/2 tasse) d'eau**

**Se conserve au frigo plusieurs semaines**

---

## **2- Compote de pommes laxative**

**1 tasse de son de blé ou All-bran**  
**1 tasse de compote de pommes non sucrée**  
**1 tasse de jus de pruneaux**  
**Cannelle au goût**

## **Préparation**

**Mélanger le tout et conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique**

**Prendre 2 c. à table chaque matin**

---

### **3- Fig Paste (laxative)**

**1 lb Prunes**

**1/2 lb Figs**

**1 oz Senna leaves**

**Cold water**

**Soak prunes over night in cold water to cover, add the senna leaves tied in a cheesecloth, and cook slowly until prunes are tender. Stone the prunes, and chop fine; add figs chopped fine, put in top of double boiler, remove senna, add prune juice, and cook until thick**