

SAUCE AUX CANNEBERGES ET AU PORTO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

185
CALORIES

28 g
GLUCIDES

4 g
MATIÈRES GRASSES

5 min
PRÉPARATION

10 à 12
min
CUISSON

450 ml
(1
tasse)
PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 c. à table	Huile de canola	15 ml
1/2	Oignon, tranché mince	1/2
1 tasse	Canneberges (fraîches ou surgelées)	250 ml
3/4 tasse	Porto	200 ml
1/4 tasse	Miel liquide	60 ml
2 c. à table	Romarin frais (feuilles seulement)	30 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à surface antiadhésive. Faire sauter les oignons et les canneberges pendant 5 à 6 min.
2. Ajouter le porto, le miel et le romarin; porter à ébullition sur un feu moyen-élevé. Laisser réduire en remuant pendant 3 à 4 min. Saler et poivrer au goût.