

SAUCE AUX FRUITS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

375 ml
(1
tasse)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

293
CALORIES

1 g
PROTÉINES

73 g
GLUCIDES

2 g
MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

2 c. à thé	Beurre	10 ml
1 c. à thé	Gingembre frais haché	5 ml
1 c. à table	Échalote hachée	15 ml
1/4 tasse	Cassonade	50 ml
1/2 tasse	Ananas broyé (du commerce)	125 ml
1 tasse	Marmelade 3 fruits (du commerce)	250 ml
1 c. à table	Fécule de maïs délayée dans 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange	15 ml

PRÉPARATION

1. Faire chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle à surface antiadhésive. Faire revenir légèrement le gingembre et l'échalote. Ajouter la cassonade, l'ananas et la marmelade.
2. Porter à ébullition et laisser chauffer 3 min. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir à feu doux.