

SAUCE ORANGE-DIJON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

125 ml
(1/2
tasse)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

86
CALORIES

2 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

1 g
MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

3/4 tasse	Jus d'orange	200 ml
4 c. à thé	Moutarde de Dijon	20 ml
1 c. à thé	Zeste d'orange	5 ml
1 c. à thé	Romarin séché	5 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau	10 ml

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à surface antiadhésive, amener à ébullition le jus d'orange et ajouter la moutarde de Dijon, le zeste et le romarin puis laisser réduire du tiers.
2. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir à feux doux.