

# SAUCE SATAY À L'ARACHIDE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

5 min  
PRÉPARATION

10 min  
CUISSON

250 ml  
(1  
tasse)  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

177  
CALORIES

5 g  
PROTÉINES

7 g  
GLUCIDES

16 g  
MATIÈRES GRASSES

## INGRÉDIENTS

4 c. à table	Beurre d'arachides croquant	60 ml
1 c. à table	Sauce soya	15 ml
1 c. à table	Jus d'ananas	15 ml
1 c. à thé	Cassonade tassée	5 ml
1 c. à thé	Jus de lime	5 ml
1/2 tasse	Lait de coco	125 ml

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle à surface antiadhésive, faire chauffer à feu moyen le beurre d'arachides, la sauce soya, le jus d'ananas, la cassonade et le jus de lime. Bien remuer.
2. Ajouter lentement le lait de coco et faire mijoter. Laisser épaissir à feu doux.