

Sauce flamboyante

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Jus de pomme non sucré, congelé, non dilué	150 ml	2/3 tasse
Vinaigre de riz	50 ml	1/4 tasse
Eau	50 ml	1/4 tasse
Prunes rouges dénoyautées, coupées en morceaux	6	6
Ail haché	3 gousses	3 gousses
Gingembre frais, râpé	10 ml	2 c. à thé
• Sauce au piment (<i>sambal oelek</i>)	1 ml	1/4 c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, mélanger le jus de pomme, le vinaigre et l'eau. Ajouter les prunes, l'ail et le gingembre ; mélanger. Amener à ébullition puis, sans couvrir, cuire à feu doux environ 15 minutes.
- Ajouter la sauce au piment. Passer la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Mettre au réfrigérateur.

RENDEMENT : 10 portions de 25 ml (5 c. à thé)

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 11,6 g

Fibres : 0,5 g

Protéines : 0,4 g

Lipides : 0,3 g