

# Sauce sucrée aux petits fruits

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

- 75 ml (1/3 tasse) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) de petits fruits mélangés (fraises, framboises, bleuets, etc.), frais ou surgelés



MATÉRIEL REQUIS : poêle électrique / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / spatule en caoutchouc / cuillère de service

## Préparation

- 1) Mettre le jus d'orange dans la tasse à mesurer pour liquides. Y ajouter la fécule de maïs et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange dans la poêle.
- 2) Ajouter le sucre et bien mélanger.
- 3) Ajouter les petits fruits et cuire à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que les fruits soient mous et que la sauce ait épaissi.
- 4) Verser la sauce dans un bol et la laisser refroidir.

..... *Astuce du chef*  .....

*Inversez un peu les choses. Garnissez vos crêpes de bananes et de pêches et ajoutez 250 ml (1 tasse) de petits fruits au mélange à crêpes.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)