

COULIS DE FRAISES ET CANNEBERGES

Ingrédients :

150 ml (2/3 tasse) d'eau
175 ml (3/4 tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de fraises
250 ml (1 tasse) de canneberges
30 ml (2 c. à table) de jus de canneberge
30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs
30 ml (2 c. à table) d'eau froide

Préparation :

- Dans une casserole, amener à ébullition l'eau et le sucre. Ajouter les fruits et le jus de canneberge. Laisser mijoter 3 minutes. Réserver.
- Diluer la fécule dans l'eau froide. Verser dans la casserole. Faire bouillir 1 minute, en remuant sans arrêt.
- Passer au mélangeur, puis au tamis, pour obtenir un coulis plus lisse.
- Donne environ 750 ml (3 tasses).

(recette provenant du site www.sante.umontreal.ca)