

CLÉMENTINES SAUCE CARAMEL 195 calories

20 minutes

4 personnes:

10 clémentines

100 g de sucre

1 dl d'eau

3 cs de cointreau

1 cs d'amendes effilées grillées

1. Pelez 8 clémentines, coupez-les en rondelles et réservez-les au frais. Recueillez le jus que vous versez dans une casserole.

2. Prelevez le zeste des 2 clémentines restantes, pressez-les et versez le jus dans une casserole. Ajoutez l'eau et le sucre et portez sur le feu.

3. Laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à caraméliser légèrement. Puis retirez du feu et versez le Cointreau aussitôt. Fouettez pour obtenir une sauce homogène.

4. Pendant la cuisson du sirop, plongez les zestes coupés en lanières dans de l'eau bouillante et faites les blanchir 2 minutes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les à nouveau.

5. Disposez les clémentines sur une assiette creuse. Parsemez-les de zestes et d'amendes effilées grillées. Versez dessus le sirop et servez

JE VEUX SAVOIR: La clémentine est très riche en vitamine et

est bonne source de vitamine A et E