



FRAISES AU GINGEMBRE

Un dessert aux notes asiatiques et peu calorique.

 20 minutes

 2 heures et 35 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de fraises
- 80 grammes de gingembre frais
- Zeste d'un citron
- 15 grammes de sucre roux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez le gingembre. Coupez le en fins bâtonnets. Mettez les au fur et à mesure dans un bol d'eau froide.
- 2° Portez 15 cl d'eau à ébullition avec le sucre en poudre et le zeste de citron. Laissez frémir 3 minutes. Ajoutez les bâtonnets de gingembre égouttés. Faites cuire 1 minute à petits frémissements. Retirez du feu et laissez refroidir.
- 3° Rincez et équeutez les fraises. Coupez les en lamelles. Mettez les dans un saladier. Retirez les bâtonnets de gingembre et versez le sirop sur les fraises. Réservez 2 heures au frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (173 g)	% AR
ÉNERGIE	44 kcal	76 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	7 g	12 g	5 %
SUCRES	6 g	11 g	12 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	22 %
SODIUM	6 mg	10 mg	0 %