

CLÉMENTINES RÔTIES AUX ÉPICES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 10 unités petites de clémentine, pulpe, crue (350 g)
- 50 grammes de sucre roux
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 1 gousse de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher 8 clémentines en retirant le maximum de peau blanche. Prélever le zeste et presser le jus des 2 clémentines restantes.
- 2° Dans une grande casserole, mettre à chauffer l'eau avec le sucre, le jus et le zeste des 2 clémentines, le bâton de cannelle, les étoiles de badiane et la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
- 3° Quand le mélange est à ébullition, ajouter les clémentines et laissez cuire 5 min. Egoutter les clémentines et remettre la casserole avec le sirop sur feu fort. Laisser bouillir 10 à 15 min jusqu'à obtenir un jus réduit et sirupeux.
- 4° Remettre les clémentines dans la casserole pour les enrober de jus caramélisé. Servir sans attendre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	54 kcal	3 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	8 mg	10 mg	0 %
GLUCIDES	18 g	23 g	8 %
SUCRES	16 g	20 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
PROTÉINES	1 g	1 g	—