



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Fondue crémeuse à l'érable

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Voici un dessert parfait pour mettre une ambiance festive dans un repas.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 cuillères à table de fécule de maïs
- 2 cuillères à table d' eau froide
- 1 tasse de crème à 35 %
- 2 cuillères à table de rhum brun
- fruits frais

Préparation	5 minutes
Cuisson	5 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion (sans les fruits)

Sodium	20 mg
Sucres	39 g
Protéines	1 g
Calories	285
Total gras	15 g
Cholestérol	55 mg
Gras saturés	9 g

PRÉPARATION

- Dans une casserole à fond épais, porter à ébullition le sirop d'érable. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Entre-temps, dans un bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter la crème et mélanger. Verser d'un seul coup le mélange de crème dans la casserole et laisser mijoter, en brassant, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Retirer la casserole du feu. Ajouter le rhum et mélanger. Servir avec des fruits frais.