

# Fraises au sirop d'orange

(pour 4 personnes)

## Ingrédients :

500 g fraises  
3 dl eau  
50 g sucre  
1 orange  
1 bâton de cannelle  
½ gousse de vanille  
1 pincée de poivre noir  
Facultatif : 50 ml de Cointreau (par portion, 12 kcal – 0,9 g de glucides – 1,2 g d'alcool).  
Sel si nécessaire

## Préparation :

- Verser 3 dl d'eau dans une casserole, ajouter le jus d'orange, la cannelle et la demi-gousse de vanille fendue.
- Porter à ébullition, retirer du feu dès le premier bouillon, laisser refroidir.
- Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Dans un bol, déposer les fraises et verser le sirop froid.
- Couvrir et réserver au froid, au moins deux heures.
- Au moment de servir, retirer les épices. Servir et saupoudrer avec un peu de poivre noir.

Apport nutritionnels (par personne) :

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
99 kcal	1.3 g	22 g	0.7 g



Adaptation de la recette « Soupe de fraises au parfum d'orange »,  
<http://www.ptitchef.com/recettes/dessert/soupe-de-fraises-au-parfum-dorange-fid-304673?related>