

## Sauce aux canneberges et tournesol

4 portions

### Matériel nécessaire :

- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ fouet
- ❖ casserole

### Ingrédients :

- ❖ 150 ml de jus de canneberge
- ❖ 200 ml de bouillon de poulet
- ❖ 30 ml de farine
- ❖ 50 ml de sirop d'érable
- ❖ 100 ml de canneberges congelées
- ❖ 30 ml de graines de tournesol non salées (facultatif)
- ❖ Au goût sel et poivre

### Méthode :

#### Griller les graines de tournesol

Déposer les graines dans une poêle, chauffer à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les graines prennent une couleur légèrement foncée.

#### Préparer la sauce

Mélanger le jus de canneberge avec le bouillon de poulet, puis incorporer la farine au fouet.

Verser le sirop d'érable dans une casserole, porter à ébullition, laisser cuire 2 minutes, puis ajouter les canneberges congelées. Baisser le feu et cuire quelques minutes de façon à laisser les canneberges se caraméliser. Dès que les canneberges commencent à fendre, ajouter le mélange de jus de canneberges. Laisser mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes et ajouter les graines de tournesol.