GRANITÉ
À LA CANNEBERGE ET AU CINQ-ÉPICES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

QUANTITÉ : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 tasses d'eau

2 tasses de canneberges surgelées

3/4 tasse de sucre*

1 c. à thé de zeste de citron

1 c. à thé de cinq-épices en poudre
(pour un granité plus doux, réduire la quantité à 1/2 c. à thé)

** Pour réduire la teneur en glucides, remplacer le sucre par un succédané tel que **Splenda**®.*

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/6 de la recette)

Équivalences rénales :
1/2 éq. fruit
Si vous êtes diabétique, comptez 2 choix de glucides

Calories	**118 kcal**
Protéines	**0,1 g**
Glucides	**30 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**0 g**
Gras saturés	**0 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**2 mg**
Potassium	**33 mg**
Phosphore	**5 mg**

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et amener à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes.
2. Laisser refroidir et passer au mélangeur.
3. Verser le mélange dans un plat de 9 po x 13 po et mettre au congélateur pendant au moins 2 heures; mélanger après les 30 premières minutes.
4. Gratter le granité avec le dos d'une cuillère et servir dans un joli verre, par exemple un verre à martini; garnir d'une feuille de menthe.

Remarque :
Vous pouvez préparer le granité une journée à l'avance.

Source: Osez les saveurs ! Spécial des Fêtes 2012. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2012 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca