Carpaccio de Fraise et son caramel de vinaigre balsamique

Panier pour 4 personnes

1 barquette de 500g de fraises
1 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
Quelques feuilles de menthe fraîche

Recette

Préparer les fraises et les couper en lamelles dans un saladier.

Faire fondre au four micro-ondes le sucre dans le vinaigre balsamique avec une cullière à soupe d'eau.

Faire ensuite infuser la menthe ciselée dans cette préparation.

Arroser les fraises avec ce jus et laisser macérer *(une trentaine de minutes)* jusqu'au moment de servir.

Dressage

Présenter en forme de rosace, façon carpaccio. Agrémenter de quelques feuilles de menthe. Saupoudrer de sucre glace.

L'astuce du chef

Ce carpaccio peut-être réalisé avec différents fruits. La menthe peut-être remplacée par du basilic.

Bien-être Thalazur

Cette recette est naturellement très allégée. En effet, la fraise est peu calorique (35kcal/100g). Raffraichissante, composée à 90% d'eau, elle rentre facilement dans un régime amincissant. Elle renferme peu de sucre, 6 à 9% seulement. Contenant peu de matière grasse la fraise s'avère également être une bonne source de cellulose qui facilite la digestion. Elle est ainsi diurétique et améliore le transit interstinal.