

## Poêlée de fruits rouges à l'Antésite



Recette pour  
2 personnes

### LES INGREDIENTS

- 250g de fraises  
Gariguettes ou Ciflorette
- Quelques cerises
- ½ barquette de framboises
- 1 belle CS de miel neutre
- 5 gouttes **d'Antésite  
Réglisse Anis**

### LE PAS A PAS

1. Equeuter 250g de fraises gariguettes ou ciflorette. Si elles sont petites, les laisser entières, un peu plus grosses, les couper en deux. Dénoyauter quelques cerises, laver ½ barquette de framboises.
2. Verser 1 belle CS de miel neutre et 5 gouttes d'Antésite Réglisse Anis dans une poêle et les laisser caraméliser quelques minutes à feu doux. Verser les fruits rouges dans la poêle et remuer celle-ci doucement en mouvements circulaires pour enrober les fruits de sirop. Les laisser dans la poêle 60 secondes, pas plus.
3. Dresser et déguster de suite avec une boule de glace à la vanille ou une omelette soufflée