Salade de fraises au gingembre

Dessert

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 78 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.563

Les ingrédients

- 600.0 gr Fraise
- 3.0 cs Miel
- 1.0 u Thè (non sucré)
- 20.0 gr Gingembre frais
- 1.0 u Vanille Gousse
- 5.0 gr Feuille de Menthe

Préparation du sirop de gingembre confit
Dans une casserole, mettre à chauffer 25cl d'eau et plongez y le sachet de thé. Laissez infuser pendant 10min, et retirez le sachet.
Pelez le gingembre et coupez le en bâtonnets. Lavez et hachez la menthe.
Mettre le gingembre, la menthe, et le miel dans le thé infusé.Ouvrez la gousse de vanille dans toute sa longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Mettre les graines de vanille dans la préparation à base de thé.
Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu et laissez les épices se confire doucement pendant 10 min, et laissez refroidir.

Préparation des fraises
Lavez et équeutez les fraises, coupez les en 2 ou en 4 en fonction de leur grosseur et répartissez les dans 4 verres. Filtrez le thé et versez le sur les fraises. Récupérez les bâtonnets de gingembre confit et les mettre sur les fraises.

Repos
Placez le tout au frigo pendant au moins 2hrs.

Présentation
A proposer avec une glace à la cannelle.