

JAMBON A GRILLER ANANAS BANANE PLANTAIN

Samedi 24 Février 2018

Pour un repas du soir :

Jambon à griller, ananas, banane plantain pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 160 g de jambon à griller
- 100 g de banane plantain
- 200 g d'ananas frais*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre
- quelques feuilles de salade*

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Couper l'ananas en dés et récupérer le jus

Peler la banane plantain et la couper des tranches biseautées

Mettre 1 cuillère à café d'huile dans un saladier, rajouter les tranches de banane plantain, bien les remuer pour les enduire d'huile puis les ranger sur une feuille de papier sulfurisée. Enfourner 20 minutes et les retourner à mi-cuisson. Assaisonner. Elles sont cuites quand elles deviennent moelleuses

Dans une poêle huilée avec la deuxième c à c d'huile, griller le jambon en l'arrosant avec le jus d'ananas récupéré. Rajouter les dés d'ananas et les réchauffer 2 minutes

Servir bien chaud sur un lit de salade



La banane plantain est un fruit qui se comporte comme un féculent et elle ne se mange pas crue

Si vous prenez du jambon de dinde, compter 4spl

Pour le repas : jambon grillé ananas banane plantain (6pp- 6 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 crêpe sucralose (2pp- 2 sp).
Total : 10 pp- 10 spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés