



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com



Ananas rôti à la vanille et au gingembre

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 tranches d'ananas victoria*
- 1/2 gousse de vanille*
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé*
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 1 cuillère à soupe de rapadura (sucre de canne non chauffé)*
- 1 cuillère à soupe de mascarpone*
- 1 pointe de miel*

Préparation de la recette :

Gratter les grains d'1/2 gousse de vanille et râper 1/2 c. à c. de gingembre, mélanger à 3 c. à s. d'huile d'olive et réserver pendant 30 min.

Couper 6 tranches fines (5 mm d'épaisseur) d'ananas victoria.

Les poêler dans l'huile parfumée recto verso. A mi-cuisson, rajouter 1 c. à s. de rapadura.