

ANANAS POÊLÉ À L'ESTRAGON

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tranches moyennes d'ananas, pulpe, cru (400 g)
- 20 grammes de jus d'orange, maison
- 2 grammes d'estragon, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° ôtez l'écorce et le coeur dur de l'ananas. Coupez la chair en petits cube
- 2° Chauffez le jus d'orange dans une poêle. Quand il commence à frémir, ajouter les cubes d'ananas.
- 3° Laissez revenir sur le feu assez vif en remuant, jusqu'à ce que le jus de l'ananas s'évapore et que les morceaux commencent à dorer. Déguster tiède, parsemé d'estragon ciselé.
- 4° Mettre plus tôt un brin d'estragon, choisissez-le frais, à défaut surgelé, mais évitez les herbes séchées, nettement moins intéressantes sur les plans gustatif et nutritionnel.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (106 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	56 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 g	1 %
GLUCIDES	11 g	11 g	4 %
SUCRES	10 g	11 g	12 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	1 mg	1 mg	0 %