

ANANAS RÔTI AU RHUM & AU MIEL



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 ananas frais = 8 tranches
- Rhum brun de cuisine 30g (= 2 petits bouchons)
- Beurre 1/2 sel (ou doux) 40g
- Miel (ou sucre vanillé) 4 càs
- 20 pistaches (= 30g pesées avec la coquille)
- Menthe

Astuces :

- Opter pour de l'ananas en conserve (bien égoutter les tranches).
- Remplacer les pistaches par d'autres fruits oléagineux : noix de Pécan, amandes, noix...
- Remplacer l'ananas par 3 ou 4 bananes coupées en 2 dans le sens de la longueur.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 12 minutes environ
Pour 4 personnes

1. Éplucher l'ananas : découper les extrémités, enlever la peau et les yeux (les petits points noirs), le découper en 8 **tranches fines** et enlever le cœur de chaque tranche.
2. **Ciseler finement** la menthe.
3. Décortiquer les pistaches et les **concasser grossièrement**.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire fondre le beurre et le miel (ou le sucre vanillé).
5. Ajouter les tranches d'ananas et les faire **rôtir** sur les 2 faces environ **10 minutes**.
6. Au dernier moment: **éteindre la hotte** et **ajouter** le rhum. Faire cuire les tranches encore 2 minutes.
7. **Parsemer** les tranches d'ananas de menthe et de pistaches et servir aussitôt.



@Recettes100faim.fr