

Carottes et Courgettes à l'ananas

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 76.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.037

Les ingrédients

- 3.0 u Carotte
- 2.0 u Courgette
- 150.0 gr Ananas au sirop
- 1.0 cc Gingembre
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Coupez les extrémités et épluchez les carottes, lavez les courgettes. Râpez les grossièrement. Égouttez les morceaux d'ananas en conservant du sirop.

Cuisson

Dans un wok, faites chauffer l'huile, et y faire sauter les légumes. Saupoudrez de gingembre et assaisonnez selon votre goût. Ajoutez morceaux d'ananas et deux cuillères à soupe de jus d'ananas. Mélangez bien. Laissez cuire pendant 5min puis servez chaud.

Présentation

A proposer avec un rôti de porc au four.