Jambon à l'ananas

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 207 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.363

Les ingrédients

- 400.0 gr Dés de jambon
- 200.0 gr Ananas au sirop
- 2.0 cs Concentré de tomate
- 1.0 cc Fond de veau
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Huile d'Olive

Égouttez les morceaux d'ananas en conservant le sirop.
Mélangez le sirop avec le concentré le tomate et le fond de veau.
Dans un wok, mettre l'huile d'olive et l'oignon finement émincé. Puis rajoutez les dès de jambon et arrosé de sauce (jus d'ananas+tomate+ fond de veau). Mélangez bien, puis ajoutez les morceaux d'ananas.
Assaisonnez selon votre goût.
Laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires.

Présentation
Servir bien chaud, avec du riz blanc aromatisé de persil frais finement haché.