



## Tranches de jambon à l'ananas

<http://www.soscuisine.com/fr/recettes/consulter/tranches-de-jambon-a-l-ananas>



2 portions

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

300 calories par portion



Recette

Info Nutrition

Évaluations (33)

Mes notes

### Ingrédients

2 c.à soupe beurre non salé	28 g
2 tranches jambon fumé, d'environ ½ cm d'épaisseur	260 g
2 tranches ananas en conserve, avec le jus	70 g
1 c.à thé féculé de maïs	3 g
1 c.à thé citron pressé en jus	1/4 citron

### Avant de commencer

Placer les assiettes de service au four à la température minimum pour y garder les tranches de jambon au chaud pendant la cuisson de la sauce.

### Méthode

1. Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle et y faire dorer les tranches de jambon à feu doux, 1-2 min par côté. Réserver sur les assiettes de service au chaud dans le four.
2. Ajouter le reste du beurre dans la poêle et y réchauffer les tranches d'ananas jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée, soit 1-2 min par côté. Les déposer sur le jambon et réserver au four.
3. Délayer la féculé avec le jus de citron dans une petite tasse. Verser dans la poêle quelques cuillerées du jus d'ananas de la boîte de conserve (environ 2-3 cuillères à soupe par portion). Y ajouter la féculé délayée, amener le tout à ébullition puis réduire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce pas trop liquide.
4. Napper le jambon de cette sauce et servir.

Cette recette est dans les catégories suivantes: Porc | Plats principaux | Diabète | Pâques | Québécoise