



Piña colada au barbecue

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
155kcal	5,6g	5,12g	21,0g	0,05g	1,6g	22,9g
7%	6%	12%	23%	1%	4%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
25 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 ananas (1kg)
- 100 ml de lait de coco light
- 1 citron vert bio
- 1 cs de sirop d'agave
- 4 brins de menthe fraîche
- 20 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Couper l'ananas en 4 quartiers. Les peler et retirer le coeur dur. Les enfiler sur des brochettes.
2. Râper le zeste du citron vert. Réserver. Presser le citron vert.
3. Mélanger le lait de coco avec le sirop d'agave et le jus de citron vert. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les brochettes d'ananas avec cette préparation. Garder le reste de la marinade pour la présentation.
4. Faire griller les brochettes 5 à 10 min sur un barbecue à feu modéré, en les retournant, jusqu'à ce que les ananas soient bien caramélisés.
5. Sur chaque assiette, ajouter un peu de reste de marinade, déposer un quartier d'ananas et le saupoudrer de noix de coco. Décorer avec des feuilles de menthe et du zeste de citron vert.