

## Tartare d'ananas au gingembre



### INGRÉDIENTS

- 600g de chair d'ananas frais
- 1 càc de gingembre frais râpé
- Menthe fraîche

### PRÉPARATION



- Ôtez l'écorce et le cœur de l'ananas, puis coupez la chair en petits dés.
- Dans un saladier mélanger avec le gingembre râpé.
- Dans une assiette à dessert, utilisez un cercle à pâtisserie pour y incorporer le tartare de fruit.
- Après avoir tassé le tartare, retirer le cercle à pâtisserie délicatement et décorez le dessus d'une feuille de menthe.
- Répétez cette opération afin de réaliser quatre tartares.

#### Astuce :

Le parfum du gingembre pourra mieux se diffuser après un repos au réfrigérateur de quelques heures, avant le dressage. En l'absence de cercles à pâtisserie, vous pouvez utiliser des ramequins transparents, voire même des verres.



#### Atouts Nutritionnels

L'ananas est une bonne source de vitamine C, de minéraux, de fibres et d'une enzyme (la broméline) qui aide l'organisme à digérer les aliments riches en protéines.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

72 Kcal

Protéines : 1g

Glucides : 17g

Lipides : 0g