



## ANANAS CAMEL BOURGUIGNON

C'est un peu tout le temps la saison des ananas et à cette saison on en aurait plein de bons ananas frais ... mais inaccessibles en ce moment puisqu'on ne peut plus faire de courses . Alors rabattez-vous sur une boîte industrielle

### INGRÉDIENTS:

ananas (note 1)

miel (note 2)

[potion du diable](#)

jus de cassis (note 3)

de votre vinaigre

### MÉTHODE:

#### préparation de l'ananas

**Soit** vous coupez des tranches vous les mettez au fond d'un plat plastique dans votre cher FAO .

Récupérez soigneusement le jus de

**Soit** vous sortez les boîte délicatement

Vous les rangez au fur et à mesure ramequins individuels .



dans votre ananas frais et cuire, sous un film

cuisson pour le caramel.

« rondelles » de votre

dans des petits

Récupérez soigneusement le jus et mettez-le dans une petite casserole pour faire de caramel

#### **Caramel bourguignon :**

Une bonne heure avant le service, dans le jus versez une très grosse cuillère de bon miel (note 2)



+ votre jus de cassis (note 3)

+ 1 cuillère à moka de vinaigre / par verre de jus

+ quelques gouttes de votre [potion du diable](#) .



#### **ATTENTION**

La potion du diable est très « forte » et pensez qu'en plus le jus va se concentrer à la cuisson donc soyez très prudent : vous pourrez en ajouter, pas en enlever !!

Mettez chauffer « à ptichoun foc », (mijotez à très petit feu) le temps nécessaire pour que votre jus se concentre assez pour commencer à caraméliser

Surveillez car lorsqu'il va être suffisamment concentré , le caramel va apparaître d'un coup et il risquerait de brûler .

**T.S.V.P--->>**



Dans ce cas il deviendrait acide, amer infect et vous pourrez le jeter ... voir la casserole avec \*\*\*!

Mais si vous « veillez au grain » vous allez avoir un beau caramel bien foncé mais pas noir ! Juste ce qu'il faut pour verser sur les rondelles de fruit . Notez que dès que le caramel se forme, en retenant les tranches de fruits, vous reversez le jus qui est ressorti des fruits dans la casserole en tournant vivement pour pas que ça durcisse le caramel et que ça se mélange bien

N B :\*\*\* Mais regardez la fiche de [trucs de nettoyage](#) en cas de coup dur

### MONTAGE :

Quand le caramel va être prêt :

Sortez vos ramequins du frigo et posez-les sur un torchon plié pour éviter le choc thermique .

Versez délicatement le caramel sur les tranches d'ananas et remettez au frais .

### SERVICE :

Le caramel va fondre et faire « ressortir » l'excès de jus des tranches d'ananas et se « faufiler » dans les fibres de la chair du fruit : cela forme un superbe décor noir sur fond d'or



N B : Vous pouvez éventuellement servir avec des petites meringues pour un joli contraste visuel mais aussi gustatif

### NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Avec un ananas frais c'est plus goûteux mais la mise en œuvre est plus délicate : voyez le mot et le « matériel » nécessaire pour le préparer [le découpoir d'ananas , lettre A](#) et une fiche des découpages possibles voir la [« salade d'ananas »](#)

T.S.V.P--->>

(note 2 ) Choisissez un bon miel , assez parfumé , peut-être celui de châtaignier si vous l'aimez

(note 3) Le jus de cassis : le coulis que vous avez fabriqué ira très bien, à défaut sera parfait votre coulis de sureau (mais dans ce cas ajoutez un rien de coulis de framboise) .

Ni l'un, ni l'autre ?? C'est pas dramatique, optez pour un sirop de cassis de qualité avec la teneur maximum en fruit

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis

Pour les "sans gluten" il n'y a de problème non plus

Pour les "sans gras" on dirait que c'est une recette pour vous !!

Pour les "sans sucre" : Je crains que ce ne soit là une recette interdite car l'ensemble de la recette, même avec de l'ananas frais qui est moins « dangereux » 15 % + caramel , frise les 25 à 30 % à partir de produits industriels.

Je suis désolée de devoir vous dire ; « cépapourvou ». Mais à vous de voir et tenez-en compte dans vos calculs ...

C'est la saison, mangez plutôt un agrume frais nature avec quelques baies de cassis ou des myrtilles décongelées encore glacées. Je sais c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**