

# Carottes et Courgettes à l'ananas

#### Plat chaud



Note: 1

Portions: 6 parts

Difficulté: 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos:10 min

Calories par portion: 76.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.037

## Les ingrédients

- 3.0 u Carotte
- 2.0 u Courgette
- 150.0 gr Ananas au sirop
- 1.0 cc Gingembre
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

## Préparation des légumes

Coupez les extrémités et épluchez les carottes, lavez les courgettes. Râpez les grossièrement. Égouttez les morceaux d'ananas en conservant du sirop.

#### Cuisson

Dans un wok, faîtes chauffer l'huile, et y faire sauter les légumes. Saupoudrez de gingembre et assaisonnez selon votre goût. Ajoutez morceaux d'ananas et deux cuillères à soupe de jus d'ananas. Mélangez bien. Laissez cuire pendant 5min puis servez chaud.

#### **Présentation**

A proposer avec un rôti de porc au four.