

Agrumes grillés et noix croquantes



Ingrédients :

- 2 oranges
- 2 pamplemousses roses
- 30 g de beurre
- 30 g de cassonade brune
- 20 g d'amandes effilées
- 20 g de pistaches non salées
- 20 g de noisettes mondées
- 2 c. à soupe d'eau
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration

Préparation :

- Couper les 2 extrémités des pamplemousses et des oranges (pour leur stabilité) puis les couper en 2 dans le sens de la hauteur ; les disposer dans un plat allant au four.
- Séparer les segments avec un couteau bien aiguisé puis, à l'aide d'un couteau à pamplemousse (bout incurvé), détacher la chair sur tout le pourtour.
- Malaxer le beurre à température ambiante avec la cassonade et les 2 cuillères à soupe d'eau et répartir le mélange sur la surface des fruits.
- Passer sous le grill pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les fruits soient caramélisés.
- Pendant ce temps, faire griller les noisettes et les pistaches dans une poêle sans matière grasse ; procéder de même avec les amandes effilées.
- Sortir les agrumes du four, les décorer avec quelques feuilles de menthe et parsemés de fruits grillés.
- Servir tiède avec le jus de cuiss

Ce dessert peut être accompagné d'une cuillère à soupe de yaourt à la grecque/personne !

Valeurs nutritionnelles :

- Energie : 990 kJ / 255 kcal
- Matières grasses : 14 g
- Glucides : 24 g
- Protéines : 5 g
- Fibres : 6 g