



# Bâtonnets de légumes en manteau de jambon cru



La différence est là.

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

**100 g** jambon cru suisse, en fines tranches  
**3** carottes  
**2 branches** céleri  
**1 morceau** gingembre, d'env. 3 cm  
**40 g** beurre  
**1 cs** miel  
flocons de piment  
sel

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**114** kcal  
**6 g** de protéines  
**5 g** de glucides  
**8 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Snack au lard

Utiliser du lard au lieu du jambon cru.

## Préparation

- 1** Éplucher les carottes, laver les branches de céleri. Couper d'abord les légumes en deux en travers puis en quatre bâtonnets dans le sens de la longueur. Couper le gingembre en rondelles. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une poêle. Ajouter les carottes, le céleri et le gingembre et faire cuire lentement, en tournant de temps en temps, pendant environ 8-10 minutes en les gardant croquants
- 2** Sortir les bâtonnets de légumes de la poêle, les laisser refroidir un peu et enrouler une tranche de jambon cru autour de chaque bâtonnet.
- 3** Mettre le miel et les flocons de piment dans la poêle et faire chauffer. Ajouter les bâtonnets de légumes enveloppés et faire caraméliser légèrement en remuant.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4

Saler selon les goûts et servir tiède.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.