Bâtonnets de légumes en manteau de jambon cru

Viande Suisse
Mon choix.

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.

4 Saler selon les goûts et servir tiède.