

JAMBON À L'ÉRABLE ET AUX ANANAS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pommes de terre coupées en dés que vous aurez fait revenir dans la poêle avec des oignons, du bacon et des herbes fraîches, comme du thym et du romarin.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

367

CALORIES

19 g

PROTÉINES

60 g

GLUCIDES

5 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

2 heures
15
minutes
CUISSON

8 à 10
PORTIONS

COUPES



Jambon

INGRÉDIENTS

1/2	Jambon, avec ou sans os	1/2
20-30	Clous de girofle	20-30
1 boîte de 14 oz	Tranches d'ananas dans leur jus	400 ml
1 boîte de 19 oz	Sirop d'érable	540 ml

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, déposer le jambon et le couvrir d'eau. Porter à ébullition à feu moyen puis laisser mijoter à feu doux, 30 minutes.
2. Préchauffer le four, la grille au centre à 140 °C (275 °F).
3. Égoutter le jambon et le piquer de clous de girofle.
4. Dans un plat allant au four, déposer le jambon, le recouvrir de tranches d'ananas et ajouter le jus d'ananas et le sirop d'érable.
5. Laisser cuire au four, à découvert, 90 minutes, en arrosant le jambon du mélange sirop et jus d'ananas à 2 ou 3 reprises.

VARIANTE

Remplacer les ananas par des pêches en conserve dans leur jus.