

Recette facile

# CARPACCIO D'ANANAS

- **Énergie** : 145 kcal
- **Protides** : 0 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 25 g



10 minutes

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 1 gros ananas
- \* 1 citron vert
- \* 4 brins de menthe fraîche
- \* 30 g de noix de coco râpée

## USTENSILES

- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 presse-agrumes
- \* 1 plat

## ÉTAPES

**1** Peler l'ananas et le couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer la partie centrale et détailler la chair en fines tranches.

**2** Presser le citron vert et hacher la menthe. Répartir les tranches d'ananas dans un plat, arroser avec le jus de citron vert et parsemer de menthe et de noix de coco. Réserver au frais jusqu'au service.