

Autres desserts aux fruits

Frittata sucrée clémentines et ananas



25 min 10 min 10 min 5 min 402

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

8 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
4 **Clémentine(s)**
0.5 **Ananas**
75 g **Sirop d'érable**
4 c. à soupe **Sucre roux**
10 cl **Crème fraîche épaisse**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Cannelle en poudre**

Étape 1

Préparation des fruits

- 1 Éplucher les clémentines.
- 2 Couper la tête et la base de l'ananas avec un couteau éminceur. Le peler puis le couper en deux.
- 3 Retirer le cœur de l'ananas.
- 4 Parallèlement au plan de travail, couper des bandes de quelques centimètres d'épaisseur. Garder les bandes superposées, tailler des bâtonnets dans la longueur puis dans l'autre sens, tailler des petits dés. Réserver dans un saladier.
- 5 Tailler les clémentines de la même manière. Réserver avec l'ananas, saupoudrer le tout de cannelle et râper un zeste de citron vert. Mélanger.
- 6 Casser les œufs dans un saladier, ajouter du sucre et mélanger vivement au fouet. Ajouter la crème et mélanger de nouveau.

Étape 2

Cuisson des ingrédients

- 1 Préchauffer le four en position grill à 295°C (Th.10).
- 2 Faire chauffer le sirop d'érable dans la poêle et le faire

caraméliser.

- 3 Ajouter les fruits au sirop en veillant à en réserver pour le dressage et mélanger. Laisser chauffer quelques instants.
- 4 Verser les œufs et laisser cuire quelques secondes en remuant légèrement.
- 5 Enfournier la poêle et laisser dorer.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la poêle du four et tailler la fritatta selon les envies.
- 2 Pour une découpe en cercle poser l'emporte pièce sur la surface de la fritatta et découper le tour de la part avec la pointe d'un couteau.
- 3 Enfoncer l'emporte pièce et décoller la part de la poêle avec une spatule.
- 4 Recommencer l'opération autant que nécessaire. Disposer sur une assiette et ajouter un peu de salade de fruits frais réservée.
- 5 Verser un peu de sirop d'érable et servir tiède.