

# BEIGNETS

## calories

# D'ANANAS

# 567

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 3 minutes

4 personnes:

1 ananas ( 800 g environ)

1 œuf

1/8 l de lait

1 pincée de sel

60 g de sucre

4-5 cs de porto

150 g de farine

20 g de beurre

5 cs de sucre

Cannelle en poudre

1. Coupez l'ananas en 8 tranches, épluchez-les et retirez la partie centrale dure.

2. Préparez la pâte à beignets : cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le jaune avec le lait, le sel, le sucre et le porto.

3. Passez les tranches d'ananas dans la pâte à beignets et faites-les dorer 3 minutes dans un bain de friture chauffé à 180 degrés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Mélangez le sucre avec la cannelle et roulez-y les beignets. Servez aussitôt.

**JE VEUX SAVOIR:** l'ananas est riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse