



# Kebab aux fruits

## Ingrédients

- 8 grosses bananes
- 2 poires
- 2 oranges + 2 pour le jus
- 1 ananas frais ou en boîte
- 8 abricots frais ou en boîte
- 2 citrons
- 2 oranges
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe hachée
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 25 g de beurre fondu

## Matériel

- 1 saladier
- 1 ouvre-boîte
- 1 assiette creuse
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 presse-fruits
- 6 brochettes en bois ou en métal
- 1 balance

## Technique

- Presser les 2 oranges et les citrons et réserver le jus dans le saladier.
- Y ajouter la menthe hachée et le miel.
- Peler les oranges en enlevant toute la peau blanche amère et les séparer en quartiers.
- Éplucher les bananes et les couper en 3 dans le sens de la longueur.

- Peler les poires et les couper en tranches épaisses, éplucher l'ananas et le couper en gros dés, couper les abricots en 2.
- Mettre tous les fruits au fur et à mesure dans le saladier.
- Laisser mariner les fruits au moins une heure.
- Enfiler les fruits sur les brochettes et les enduire de beurre fondu et de sucre.
- Faire cuire au grill ou sur un feu de bois pendant 6 à 8 mn en les tournant fréquemment.
- Faire chauffer la marinade sans la faire bouillir.
- Servir les kebabs arrosés de la marinade.

## Truc du chef

- Le jus de citron et d'orange évite aux fruits de noircir.

## Suggestions

- Presque tous les fruits peuvent être utilisés. Profiter des fruits de saison.
- La marinade peut aussi être utilisée pendant la cuisson : les kebabs n'en seront que plus parfumés.