

ORANGES GRILLÉES à LA CARDAMOME



Vous avez probablement déjà mangé un pamplemousse grillé, alors pourquoi ne pas donner à une orange le même traitement succulent ? Dans ce dessert rapide et sain, les moitiés d'orange sont tartinées d'un mélange de miel et de cardamome moulue, puis grillées jusqu'à ce qu'elles bouillonnent et brunissent.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 5 mins
 - **Portions:** 3
-

Ingredients

- 2 grosses oranges navel
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 1/8 de cuillère à café de cardamome moulue, plus pour la garniture
 - 80 g de glace vanille ou de yaourt glacé
 - Feuilles de menthe fraîche, pour décorer
-

Préparation

Etape 1

Si le gril se trouve sur le dessus du four, placez une grille à environ 15 cm de l'élément. Préchauffer le grilloir sur HIGH.

Etape 2

Couper les oranges en deux dans le sens de la largeur, puis couper une petite tranche du bas de chaque orange pour qu'elle repose à plat sur une planche à découper. Comme pour un demi-pamplemousse, découper un cercle autour de la chair de chaque moitié d'orange, en la séparant de l'écorce, puis découper autour de chaque segment d'orange pour le détacher de la membrane. Placer les oranges sur une grande plaque à pâtisserie.

Etape 3

Dans un petit bol, mélanger au fouet le miel et la cardamome. Arroser uniformément les moitiés d'orange avec le mélange de miel, en l'étalant sur chacune d'elles avec le dos d'une cuillère.

Etape 4

Transférer les oranges au four et les faire griller pendant 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et que le dessus fasse des bulles et soit joliment doré par endroits.

Etape 5

Laisser les oranges refroidir légèrement, puis recouvrir chaque moitié d'une petite boule de glace (une bonne cuillère à soupe), décorer d'une légère pincée de cardamome moulue et de feuilles de menthe, et servir.