

Brochettes de melon à la cannelle

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Les brochettes de melon peuvent aussi être revisitées avec d'autres fruits : nectarines, pêches ou abricots, à condition qu'ils ne soient pas trop mûrs.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 1 melon de 800 g
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé

Par portion :

Calories : 98
Protéines : 1
Glucides : 19
Lipides : 2
Gras : 0
Sucre : 1

1

Éplucher le melon, l'épéiner et le couper en cubes de la même taille.

2

Faire chauffer une poêle, y faire fondre le beurre doucement (il ne doit pas noircir !), ajouter les dès de melon, mélanger. Saupoudrer de sucre vanillé et de cannelle.

3

Laisser cuire à feu très doux 5 minutes (le melon ne doit pas compoter).

4

Piquer les dès de melon sur 8 petites brochettes.