

Jambon cuit au miel

durée totale **70 min.** 10 min. temps de préparation **60 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.873 kJ / 448 kcal

Matières grasses: **21,2 g** Protéines: **35,8 g**
Glucides: **30,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

700 g de jambon légèrement
salé avec sa croûte
150 g de miel
60 g de beurre
3 càs Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman
15 clous de girofle

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 165 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 2

Inciser en croix la peau du jambon et le placer dans un plat à four. Le piquer avec des clous de girofle.

Étape 3

Faire fondre le beurre, le mélanger avec le miel et la sauce soja Kikkoman.

Étape 4

Faire cuire le jambon dans le plat à four pendant environ 35 minutes en le badigeonnant régulièrement de marinade.

Étape 5

En fin de cuisson, monter le four à 200 °C pour donner un peu plus de couleur au jambon.