

# Pêches grillées et farcies au fromage de chèvre

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2960 kJ / 707 kcal**

Matières grasses: **54 g** Protéines: **24 g**  
Glucides: **48 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

<b>2</b>	pêches (fermes de préférence)
<b>250 ml</b>	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman
<b>2 càs</b>	d'huile d'olive
<b>1</b>	brin de romarin
<b>80 ml</b>	de jus de pomme
<b>1 càc</b>	de miel
<b>1 càs</b>	de jus de citron
<b>70 g</b>	de fromage de chèvre
<b>40 g</b>	de noix
<b>2 càs</b>	de pignons de pin
<b>Pour la salade</b>	
<b>2 poignée</b>	de roquette
<b>de</b>	
<b>1</b>	petit oignon rouge
<b>0,5</b>	concombre
	Quelques feuilles de basilic
<b>1 poignée</b>	de menthe fraîche
<b>de</b>	

## PRÉPARATION

### Étape 1

Couper les pêches en deux.

### Étape 2

Les badigeonner de sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman et d'huile d'olive.

### Étape 3

Dans une petite casserole, faire bouillir le reste de la sauce BBQ Teriyaki au miel Kikkoman avec le jus de pomme et un peu de romarin frais.

### Étape 4

Placer les pêches sur une plaque de cuisson chaude, côté coupé vers le bas. Faire griller jusqu'à ce que les fruits caramélisent et aient des rayures.

### Étape 5

Retourner les fruits.

### Étape 6

Déposer un peu de fromage de chèvre émietté sur chaque pêche. Ajouter des noix et des pignons de pin concassés. Arroser de miel et faire cuire pendant encore 5 minutes.

### Étape 7

Couper l'oignon en demi-lunes. Couper le

concombre en fines tranches. Le mélanger avec la roquette et le placer dans l'assiette. Déposer les pêches sur le dessus et arroser de sauce BBQ Teriyaki au miel Kikkoman. Servir avec des herbes fraîches.