

# Nectarines rôties au four, au romarin

Bonjour à toutes et tous

Cet été, il y a une certaine frénésie d'un de mes plus si petits gourmands sur les [nectarines](#). Il y en faut au goûter, le midi, au dîner, sinon cela ronchonne. Je pense en connaître l'origine : nous avons trouvé au marché une productrice de fruits d'été locaux, et *mamamia* qu'ils sont bon. Les cerises étaient à tomber, les nectarines sont ultra parfumées (jamais dégusté d'aussi savoureuses), les pêches fondantes...

Bref, avec cette lubie, je me suis un peu sentie dans le devoir d'imaginer un petit dessert aux nectarines. Ce fruit n'est jamais très cuisiné, un peu à tort, car il apporte du moelleux une fois cuit dans les desserts, du croquant s'il est cru, ou encore des saveurs assez fines. J'ai opté une idée « retour à l'essentiel » : le fruit tout juste rôti au four. A la dégustation, sincèrement, ce fut une claque tellement c'est bon Les nectarines sont légèrement croquantes sur le dessus et fondantes dedans. Avec le miel, elles forment un jus sucré tout à fait délicieux. Le romarin amène cette petite note de parfum qui fait plaisir. On s'est régalé.

Je voulais donc partager avec vous ce bon plan. J'espère que vous vous régalerez autant que nous. Bonne journée!

(Plus-si-petit-gourmand n°2) » T'es trop forte maman, c'est trop bon »



- NECTARINES RÔTIES AU ROMARIN -



# Recette : Nectarines rôties au four, au romarin

Saison de la recette : Juillet – Août

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 à 6 nectarines selon la taille (1)
- 2 cuillérées à soupe de miel
- 2 branches de romarin
- 1 poignée d'amandes effilées

## Réalisation

- Lavez les nectarines, coupez les en deux ou en quatre et détachez du noyau. SI vous avez du mal à détacher du noyaux, n'hésitez à les découpez un peu plus finement, c'est plus facile ainsi
- Disposez les nectarines dans un plat à four. Répartissez le miel en filet, le romarin en l'avant préalablement lavé et détaché ses feuilles, ainsi que les amandes.

- Enfournez pour 20 à 30 minutes au four à 180°C. Les nectarines doivent tout juste commencer à griller.

Servez ces nectarines rôties à température ambiante ou fraîches.

---

### **Astuces :**

- (1) Prenez l'équivalent de 4 grosses ou 6 petites. La couleur n'a pas d'importance.
  - Les amandes apportent un plus sans être indispensables
  - A l'avance : N'hésitez pas à préparer ce dessert 1 journée à l'avance et en le conservant au frais.
-