



Dessert

Bananes grillées

Mise en place et préparation: env. 10 min

Cuisson au gril: env. 10 min

Énergie Portion (1/4):

358 kcal / lip 24 g / glu 31 g / pro 3 g
végétarien, sans gluten

En collaboration avec

Betty Bossi

Pour 4 personnes

- 4 bananes
- 2 c. s. d'huile de tournesol
- 1 citron
- 200 g de crème fraîche
- 1 ½ c. s. de sucre

Voici comment faire:

- 1 Cuisson au gril:** gril à charbon de bois, à gaz ou électrique. Partager les bananes dans la longueur, badigeonner les faces coupées d'huile, faire griller env. 5 min, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C), faces coupées vers le bas.
- 2 Dressage:** rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, râper un peu de zeste, presser ½ c. s. de jus, mélanger les deux avec la crème fraîche et le sucre dans un petit bol, servir avec les bananes.

Suggestion: remplacer les bananes par 8 bananes naines.

Au lieu de les griller, saisir les bananes env. 3 min dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude, faces coupées vers le bas.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto.

