



Autres desserts aux fruits

Bananes craquantes aux épices et noix de pécan



25 min 25 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

455

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bananes

4 **Banane(s)**

50 g **Noix de pécan**

12 c. à soupe **Sucre roux**

50 g **Beurre doux**

0.5 c. à café **Noix de
muscade en poudre**

2 unité(s) entière(s)

Zeste(s) d'orange

1 c. à soupe **Rhum**

Étape 1

Préparation des bananes

- 1 Mettre les noix de pécan dans une petite poêle et les faire griller quelques minutes.
- 2 Les retirer du feu, les faire refroidir et les hacher grossièrement. Réserver.
- 3 Éplucher les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur et les réserver sur une assiette plate.
- 4 Mettre le beurre, le sucre et la noix de muscade râpée dans une poêle et les faire chauffer 1 minute à feu moyen.
- 5 Remuer continuellement, jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
- 6 Une fois le sucre fondu, déposer les bananes dans le sirop sur la face tranchée.
- 7 Faire cuire les bananes 2 minutes, puis les retirer délicatement de la poêle et les disposer sur les assiettes de service.
- 8 Zester une orange et la presser.
- 9 Ajouter le zeste et le jus au sirop dans la poêle.
Remettre sur le feu, remuer et laisser frémir quelques

10 minutes, puis ajouter le rhum.

11 Continuer la cuisson, jusqu'à ce que le sirop épaississe, toujours en remuant.

12 Ajouter les noix de pécan et remuer pour les faire légèrement caraméliser dans le sirop.

13 Au bout d'une minute, retirer le sirop aux noix de pécan du feu.

Étape 2

Dressage

1 Napper le bananes avec le sirop, décorer avec des zestes d'orange et servir aussitôt.

2 Les bananes caramélisées se dégustent chaudes.