

Autres desserts aux fruits

Bananes à la vapeur de saké, aux épices et à la noix de coco



10 min **5 min** **5 min** **0** **373**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bananes à la vapeur

4 **Banane(s)**
25 cl **Saké**
50 g **Noix de coco rapée**
1 c. à café **Cannelle en poudre**
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
0.5 **Gousse(s) de vanille**
1 **Citron(s) vert(s)**
15 g **Sésame grillé**
80 g **Sucre roux**

Étape 1

Préparation du mélange d'épices

- 1 Dans une assiette creuse, verser la cassonade, la noix de coco râpée, les graines de sésame torréfiées et la cannelle en poudre.
- 2 Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines avec la lame d'un couteau d'office. Ajouter les graines au mélange et réserver la gousse.
- 3 Râper le zeste du citron vert au dessus de l'assiette. Mélanger le tout avec une fourchette.
- 4 Éplucher les bananes, couper les extrémités puis les couper en deux avec un couteau d'office.
- 5 Disposer les bananes dans le panier vapeur.

Étape 2

Cuisson des bananes

- 1 Faire chauffer le saké dans une poêle. Ajouter la gousse de vanille, l'étoile de badiane, le bâton de cannelle et porter à frémissements.
- 2 A Frémissements, déposer le panier vapeur sur la poêle

et laisser cuire quelques instants. Lorsqu'elles sont bien humides mais encore fermes, les retirer de la poêle.

Étape 3

Dressage

- 1** Paner uniformément les bananes dans le mélange d'épices puis les remettre dans le panier vapeur pour que la chaleur fixe la panure.
- 2** Disposer les bananes harmonieusement dans le panier et décorer avec le bâton de cannelle, la badiane et la gousse de vanille. Le plat est prêt.