

Autres desserts aux fruits

Bananes poêlées et caramel au sarrasin



15 min **10 min** **5 min** **0** **366**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bananes poêlées

4 **Banane(s)**
 30 g **Beurre demi-sel**
 20 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour le caramel au sarrasin

130 g **Crème liquide
(fleurette)**
 50 g **Sucre semoule**
 30 g **Kasha**
 25 g **Beurre demi-sel**

Étape 1

Préparation du caramel

- 1 Verser la crème liquide dans une casserole et la mettre sur feu vif. Mettre le kasha à infuser dans la crème puis porter à ébullition.
- 2 A ébullition, ôter du feu et laisser infuser pendant 5 minutes. Puis filtrer le mélange à l'aide d'un chinois placé au dessus d'un saladier.
- 3 Presser les graines de kasha dans le chinois avec une spatule pour récupérer le maximum de saveurs.
- 4 Réserver l'infusion puis faire chauffer une casserole avec du beurre.
- 5 Mélanger au fouet et lorsque le beurre est fondu, ajouter le sucre. Mélanger vivement puis quand le mélange commence à colorer, baisser le feu.
- 6 Lorsque le caramel a atteint la bonne couleur, stopper la cuisson et ajouter la crème au kasha tout en mélangeant. Réserver.

Étape 2

Cuisson des bananes

- 1 Avec un couteau d'office, inciser la queue des bananes

puis les éplucher. Les couper en deux dans la longueur. Réserver dans une assiette.

- 2 Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec du beurre.
- 3 Lorsque le beurre est fondu, éparpiller le sucre dans la poêle, puis déposer les bananes côté plat en premier.
- 4 Lorsqu'elles sont colorées, les retourner avec une spatule pour qu'elles dorent bien. Ajouter du beurre puis baisser légèrement le feu. Ôter du feu quand elles sont bien colorées.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les bananes dans une assiette à l'aide d'une spatule.
- 2 Avec une cuillère à soupe, napper les bananes de sauce caramel et décorer l'assiette de graines de kasha.