



Desserts aux fruits, glaces et flans
Bananes caramélisées



15 min	5 min	10 min	0	172
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**

Étape 1

Préparation des bananes caramélisées

- 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 et éparpiller le sucre dans la poêle.
- 4 Déposer les bananes côté plat en premier.
- 5 Lorsqu'elles sont colorées, les retourner avec une spatule pour qu'elles dorent bien. Ajouter du beurre puis baisser légèrement le feu.
- 6 Ôter du feu quand elles sont bien colorées.