

Banana Peaks

Ingrédients: pour 4 personnes

3 cs Noix de coco râpée
4 Bananes

Sauce

1 Orange (zeste et jus)
0.5 Citron vert (zeste et jus)
30 gr Sucre
0.5 cc Cannelle en poudre
0.25 cc Cardamome en poudre
50 gr Beurre
3 cs Noix de coco râpée
4 Bananes

Préparation

1. La sauce

- Râper finement le zeste des agrumes, puis en exprimer le jus.
- Faire tiédir dans une petite casserole avec les autres ingrédients de la sauce jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- Bien mélanger.

2. La noix de coco

- Faire dorer la noix de coco râpée à sec dans une poêle antiadhésive.
- Préchauffer le four à 200°C.

3. Les bananes

- Eplucher les bananes, les couper en tronçons de 5 cm, puis partager ceux-ci en deux en biais.
- Les placer dans un plat à gratin beurré.
- Les arroser de sauce et faire cuire pendant 8-10 minutes au four en les arrosant de temps en temps en cours de cuisson.

4. La finition et présentation

- Parsemer les bananes de noix de coco et servir chaud.

Suggestion: Disposer les morceaux de bananes en cercle dans de petits plats à gratin et, une fois cuits, déposez une boule de glace vanille au milieu.

