

## Bananes caramélisées

Préparation	5 minutes
Cuisson	10 minutes
Portions	4
Coût (portion)	0,50 \$
Conservation	À consommer immédiatement pour que les bananes gardent leur belle apparence.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, poêle, petit bol, cuillère, spatule (ou fourchette).



## Ingrédients



4 bananes



10 ml (2 c. à thé) de **beurre** ou margarine non hydrogénée



60 ml (¼ tasse) de **cassonade**

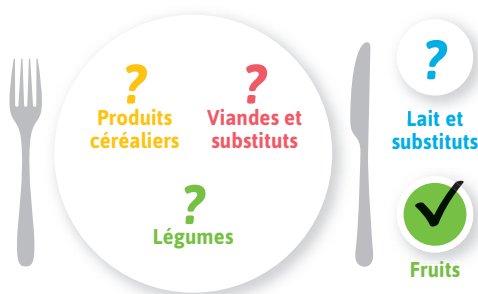


5 ml (1 c. à thé) de **vanille**



15 ml (1 c. à soupe) d'**eau**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

Délicieux avec un yogourt ou un pouding au chocolat.

# Préparation

1	Couper les <b>bananes</b> en deux sur le sens de la longueur et sur la largeur (chaque banane donne 4 morceaux).	
2	Dans un petit bol, faire fondre le <b>beurre</b> au four à micro-ondes pendant 10-15 secondes.	
3	Ajouter la <b>cassonade</b> et la <b>vanille</b> . Mélanger.	
4	Déposer les <b>bananes</b> et le <b>mélange de cassonade</b> dans une poêle. Tourner les bananes pour bien les enrober du mélange de cassonade.	
5	Chauffer la poêle à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les bananes soient chaudes et qu'elles commencent à dorer légèrement.	
6	Ajouter l' <b>eau</b> dans la poêle pour que la cassonade se dilue légèrement. Chauffer une minute de plus et servir aussitôt.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)