

ANANAS ET BANANES CARAMÉLISÉS

161 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

6 tranches d' ananas frais(550 g)

2 belles bananes (175 g)

25 g de beurre clarifié

20 g de cassonade

1 pointe de couteau de vanille en poudre

1. Épluchez l'ananas et coupez le en tranches. Éliminez le centre dur. Coupez les tranches en deux. Pelez les bananes et coupez-les en biais en 8 tronçons.

2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et ajoutez le sucre et la vanille. Mélangez et lorsque le sucre st fondu ajoutez les fruits et faites-les cuire à feu assez vif pour les caraméliser. Commencez par la banane(30 secondes par face) et terminez par l'ananas.

3. Disposez les fruits joliment sur les assiettes. Déglacez la poêle avec avec 3 cs d'eau et versez ce jus sur les fruits. Servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR:

L'ANANAS est une bonne source de vitamine c, vitamine B6, d'acide folique, de thiamine, de fer et de manganèse.

LA BANANE est une Bonne source de potassium, de vitamine B6 et de fibres; renferme également de l'acide folique et du magnésium.