

Bananes pochées

(POUR 1 PERSONNE)



Préparation
pour
1 personne



Préparation
15 mn

INGRÉDIENTS

2 bananes
25 g de gelée de groseilles
100 ml d'eau
½ jus de citron
1 cuillère à soupe rase de noix de coco râpée (10g)

PRÉPARATION

Éplucher les bananes, les couper en tronçons de 2 cm et arroser de jus de citron.

Dans une petite casserole, chauffer doucement la gelée de groseilles pour la faire fondre, diluer avec l'eau et bien mélanger.

Ajouter les morceaux de banane et laisser cuire, couvert, à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits en remuant délicatement pour ne pas les écraser.

Égoutter les fruits, les disposer dans le plat de service. Faire un peu réduire le jus restant et le verser sur les bananes.

Griller légèrement, dans une poêle, à sec, la noix de coco râpée.

Servir ce dessert chaud ou tiède, saupoudré de noix de coco grillée.