

# BANANES CARAMÉLISÉES AU SÉSAME

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 5 min



## INGRÉDIENTS

- 4 bananes mûres mais fermes
- 2 c. à s. de sucre de canne
- (ou 1½ c. à s. de sirop d'érable)
- 1 c. à s. d'huile neutre ou de coco
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 pincée de sel ou quelques gouttes de sauce soja sucrée

## PRÉPARATION

1. Éplucher les bananes et les couper en deux dans la longueur ou en gros tronçons.
2. Faire torréfier les graines de sésame à sec dans une poêle pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à légère coloration. Réserver.
3. Chauffer l'huile dans la poêle. Déposer les bananes côté plat vers le bas et laisser cuire 2 minutes sans les bouger.
4. Ajouter le sucre ou le sirop d'érable et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les bananes soient dorées et légèrement caramélisées.

 Astuce :

Ajouter, si souhaité, une petite pincée de sel ou une touche de soja sucré, pour une option encore plus équilibré.



Florian Bastier