



BANANE EN PAPILOTE

Un dessert fruité pour vous régaler ! Idéal avec un fromage blanc.

 10 minutes

 25 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 bananes bien fermes
- 250 grammes de fraises
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 c. à soupe de miel
- 1 sachet de sucre vanillé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 210 °C (th.7).
- 2° Découpez 4 rectangles de papier alimentaire. Déposez y les bananes pelées entières, arrosez chacune d'une cuillerée à café de miel. Fermez les papillotes et enfournez à mi-hauteur pendant 15 minutes.
- 3° Pendant ce temps, préparez le coulis de fraises (réservez les 12 plus belles fraises pour la présentation). Lavez les, équeutez les puis passez les au mixeur. Ajoutez la seconde cuillerée à soupe de miel, le jus de citron et le sachet de sucre vanillé.
- 4° A la sortie du four, ouvrez les papillotes en leur centre, versez un peu de coulis de fraises et déposez 2 fraises entières, une de chaque côté de la banane. Servez tiède avec le reste de coulis bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	20 g	36 g	14 %
SUCRES	18 g	32 g	35 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	20 %
SODIUM	5 mg	9 mg	0 %