



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 % |