

Bananes caramélisées au BBQ

Recette pour 2

Description

Une recette simple, délicieuse et efficace pour mettre un peu de bonheur dans nos vies.

L'astuce du chef

N'hésitez pas d'essayer d'autres fruits sur le gril, cela y amène un goût unique.

Ingrédients

Bananes

- 2 Unité(s) Banane
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à soupe Cassonade
- 2 Cuil. à soupe Sucre
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 1 Pincée(s) Sel

Préparation

- Temps de préparation **15 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **375 F°**

Matériel

- 1 paire de pince
- 1 pinceau
- 2 culs de poule
- 1 couteau et 1 planche à découper
- 1 zesteur
- 1 BBQ

Bananes

Trancher les bananes en deux sur la longueur en conservant la pelure. Ensuite mélangez le sucre, la cassonade et les zestes de citron dans un petit cul de poule.

Avec l'aide du pinceau, badigeonnez la chair de vos bananes avec une généreuse quantité de sirop d'érable et saupoudrez le mélange de sucres sur la chair des bananes.

Lorsque le gril est chaud, placez-y les bananes avec la pelure sur le gril d'abord. Lorsque le sucre caramélise, tournez les bananes et continuez la cuisson jusqu'à ce que la pelure se détache.

Bon appétit!