

Banane au coulis de fruits rouges parfumé

Ingédients pour 2 personnes

- 2 bananes pas trop grosses
- 250 gr de myrtilles
- 125 gr de framboises
- 1 cuillère à soupe bombée de Cassonade
- 2/3 étoiles de Badiane
- Quelques cuillères à soupe de graines de sarrasin
- 1 demi-citron



Étapes

- Passer rapidement les myrtilles sous l'eau les éponger dans un Sopalin et les mettre dans une casserole
- Ajouter les framboises, puis les étoiles de Badiane et la Cassonade. Ajouter une cuillère à soupe d'eau et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient cuits.
- Pendant la cuisson des fruits, mettre une feuille de papier cuisson sur la plaque du four, étaler les graines de sarrasin et cuire au four préchauffé à 180° pendant 15 minutes.
- Lorsque le sarrasin a refroidi, le verser dans un bocal.
- Mixer ou pas les fruits (c'est au goût) puis le verser également dans un bocal.
- Eplucher les bananes, les couper en deux dans la longueur, les arroser de citron pour qu'elles ne noircissent pas
- Placer une banane coupée en deux dans chaque assiette.
- Arroser la banane avec du coulis. Saupoudrer de sarrasin et décorer avec des étoiles de badiane

