




# BANANE ROTIE A LA CREME VANILLE

Banane dorée avec de la crème, recette toute simple pour un vrai dessert fruité et protéiné.

1 bananes  
1 càs sucre canne  
1 càc huile coco  
crème anglaise



 3 minutes  
 3 minutes  
 1 portion



**1.** Couper une banane en tranches d'un demi centimètre, longitudinalement (on peut aussi couper en rondelles). Déposer dans une poêle à peine graissée avec de l'huile de coco, puis saupoudrer chaque face avec un peu de sucre blond.

**2.** Cuire à feu moyen environ 2-3 minutes, la banane dore très vite avec le sucre qui caramélise à sec. Retourner rapidement les faces, en surveillant en permanence.

**3.** Dès que la surface est bien caramélisée, déposer la banane dans une assiette.



**4.** Napper de la crème anglaise vanillée réservée au frais. Déguster sans attendre.