

alimentarium



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Bananes craquantes

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

4 bananes

80 g de farine

1 œuf

120 g de panure

4 g de sel

4 g de cannelle ou autre
épice

80 g de beurre

80 ml d'huile

Réalisation

1. Couper la banane en tranches de 1,5 cm.
2. Saler et épicer la farine.
3. Battre l'œuf dans un bol.
4. Faire fondre le beurre et l'huile dans une poêle.
5. Passer les rondelles de banane dans la farine puis l'œuf et la panure.
6. Faire frire délicatement et les retourner.
Faire attention que l'huile ne soit pas trop chaude (160 degrés).

Bon appétit!

Ivan Seris