JOUR 13

Bouchées Chocolatées à la Banane

Cette sauce chocolatée onctueuse à souhait, délicieuse et veloutée accompagne parfaitement des rondelles de bananes. Vous pouvez également opter pour des morceaux de pomme ou de tout autre fruit qui se marie bien avec le chocolat, comme dans une fondue au chocolat !

Ingrédients pour 2 personnes:
- 2 bananes
- 1 cs de purée de sésame (tahini ou tahin) ou purée de noisettes ou d'amandes
- 1 cs de sirop d'érable
- 1 cs de cacao en poudre cru
- 1 cs d'eau chaude (pas bouillante)
- 1 pincée de sel

Comment procéder :
Mélanger tous les ingrédients (sauf les bananes) dans une tasse avec une cuillère. Découper ensuite les bananes en rondelles et verser la sauce au chocolat par dessus. C'est prêt! Impossible de préparer cette sauce à l'avance, c'est une douceur qui se mange directement dans la tasse, à la cuillère, avec les doigts (quel plaisir enfantin!).

Variances:

Purée de cacahuète ou d'amandes
Avant de verser la sauce au chocolat, ajouter une couche de purée de cacahuètes ou d'amandes. Onctuosité garantie !

Banana split
Pour réaliser un banana split, ajoutez une glace crue à la banane. Pour ce faire, congeler 2 bananes et ensuite les mixer (ou les passer dans votre extracteur à jus avec le cône à broyer) dans le mixeur avec ½ cuillère à café de vanille en poudre.

Chocolat chaud
Diluer une bonne cuillère de ce mélange chocolaté dans une tasse d'eau chaude pour un chocolat chaud réconfortant à boire au coin du feu ou sous la couette…

Simplement Cru