

# Bananes confites à la fleur de bleuets et sirop d'érable au four

pour 2 personnes

## Ingrédients

4 bananes bien mures  
10 feuilles de menthe fraîche  
1 tasse à café de sucre blond de cannes  
30g de beurre demi-sel  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable  
2 cuillères à café de fleurs de bleuets

## Préparation

Mettez le four à préchauffer en chaleur tournante à 155°.  
Disposez les bananes dans un plat préalablement beurré et allant au four, nappez avec le sirop d'érable, le sucre blond et les feuilles de menthe fraîches ainsi que les bleuets.  
Enfournez pendant 45 min et retournez les bananes.  
Poursuivez la cuisson de nouveau 45 min. Dégustez c'est prêt.

## Astuce de Jessica

Vous pouvez déguster ce dessert avec une boule de glace vanille.



Jessica Virzi  
Coach culinaire

Sain  
& Divin