

Préparation

Lunes à la banane



Profil nutritionnel par 100 g:

422 kcal
lip 25 g
glu 44 g
pro 5 g

env. 50min
4 personnes
végétarien

100 g	de beurre
120 g	de sucre
1 pincée	de sel
1	oeuf
1	banane mûre (env. 150 g)
0.5 cs	de jus de citron
250 g	de farine
100 g	de noix de coco râpée
100 g	de chocolat noir (p. ex. Crémant), en morceaux
50 g	de beurre , en morceaux

Comment c'est fait:

1. Travailler le beurre en pommade dans un bol. Ajouter le sucre, le sel et l'oeuf, remuer jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Mixer la banane avec le jus de citron, incorporer. Mélanger la farine et la noix de coco, ajouter, rassembler la pâte. Réserver env. heures au frais.

Façonnage: abaisser la pâte par portions sur un peu de farine, à env. 4 mm d'épaisseur. Découper des lunes à l'emporte-pièce, disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson, réserver env. 15 min au frais.

Cuisson: env. 8 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser refroidir.

Décor: faire fondre en remuant au bain-marie frémissant le chocolat et le beurre dans un bol à paroi mince. Tremper les pointes des lunes dans le glaçage, laisser sécher.

Pour gagner du temps:

utiliser un sachet de glaçage foncé (env. 125 g) du commerce.

Compte à rebours

Avant cuisson: congeler la pâte. Conservation: env. 1 mois. Décongélation: toute une nuit au réfrigérateur ou 2 à 3 heures à température ambiante.

Après cuisson: cuire les lunes env. 1 semaine avant, garder dans une boîte bien fermée dans un endroit frais et sec.