

# Confiture de bananes séchées

# Confiture de bananes séchées

Une délicieuse confiture sans sucre et prête en dix minutes, ça vous dit ?

Attention, c'est clairement la recette la plus rapide et la plus simple de toutes les fiches recette que je vous prépare toutes les semaines ! Je me régale tellement avec depuis des mois qu'il fallait bien que je partage cette découverte avec vous !

Si, comme moi, vous aimez rajouter de la confiture sur vos tartines ou dans vos yaourts, vous vivrez une nouvelle addiction !

En cuisine ! On a des bananes qui nous attendent.



## Confiture de bananes séchées



Préparation : 15 min

Repos : 2 heures



Difficulté



Nombre de parts :

2 Pots



### INGRÉDIENTS

350 g de bananes séchées (bios de préférence)  
550 ml d'eau

### PRÉPARATION

1. Faire chauffer de l'eau dans une bouilloire ou à la casserole (couvrir la casserole pour accélérer l'ébullition de l'eau et éviter l'évaporation excessive), attendre que l'eau bouille.
2. Placer les bananes dans un récipient résistant à la chaleur.
3. Verser l'eau bouillante sur les bananes, couvrir le récipient avec un couvercle et laisser reposer 10 à 15 minutes.
4. Placer les bananes réhydratées avec leur eau dans un mixeur et mixer plusieurs minutes jusqu'à obtenir une préparation plutôt fluide et homogène.
5. Verser la préparation dans un récipient, laisser refroidir quelques minutes avant de placer au frais pendant 2 heures au minimum.

### ASTUCES

Vous pouvez utiliser plusieurs fruits séchés pour cette recette (abricots, mangues, dattes...).

Vous allez obtenir une consistance plutôt liquide, après quelques heures au réfrigérateur la préparation se solidifie.

POUR 100 g  
100 KCal

















