

Entremets banane caramel façon Benoffe

On va passer un peu plus de temps en cuisine aujourd'hui, mais c'est pour la bonne cause. Qui connaît le *banoffee* ? À l'origine, c'est un gâteau sur une base de biscuits, un fond de caramel, quelques tranches de banane et une belle robe de chantilly. Alors oui, c'est très bon, mais j'aime beaucoup revisiter les recettes à ma façon !

Je vous propose donc la recette du *banoffee* façon Pop'Sport. Pas de sucre blanc, pas de beurre, mais du goût, des bons produits et surtout de la gourmandise. Oui, oui... tout ça dans un gâteau !

Allez... en cuisine ! Je vous assure que la recette vaut le détour !



Entremets banane caramel - Banoffee



Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 15

Repos : 2 h 00



Difficulté



Nombre de parts :

3 gâteaux



INGRÉDIENTS

Pour la base

40 g de miel
50 g de flocons d'avoine
100 ml d'eau

Pour le caramel

5 dattes
25 g de yaourt nature
1 c.c. de vanille liquide
2 c.c. d'eau

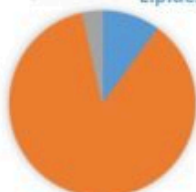
Décoration

1/4 de banane

POUR 1 GÂTEAU

122 kCal

Protéines Lipides



Glucides

PRÉPARATION

Pour la base

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Faire chauffer l'eau et le miel dans une casserole.
2. Verser les flocons d'avoine dans un récipient, puis verser l'eau chaude et mélanger au miel. Mélanger suffisamment pour que tous les flocons s'imbibent bien du sirop.
3. Verser la préparation dans de petits moules (qui supportent le chaud et le froid) et enfourner à mi-hauteur.
4. Faire cuire 10 à 12 minutes.

Pour le caramel

5. Faire chauffer de l'eau, placer les dattes dans un récipient et les couvrir d'eau chaude, les laisser se ramollir pendant 10 à 15 minutes.
6. Dans un mixeur, verser les dattes sans leur eau de trempage, le yaourt, la vanille et l'eau chaude et mixer pour obtenir une consistance homogène.
7. Verser la 2^e préparation sur la 1^{re} qui aura fini de cuire et laisser refroidir à température ambiante.
8. Une fois refroidie, la placer au congélateur 1 à 2 heures.
9. Sortir du congélateur les entremets 1 heure avant de servir. Sortir, découper des rondelles de banane et les disposer sur le dessus des petits gâteaux.
10. Et voilà, ils sont prêts à être dégustés !

ASTUCES

Vous pouvez remplacer le yaourt et l'eau du caramel par 3 c.s. de lait végétal ou animal.









