

NEMS CHOCO – BANANES

Mardi 05 Septembre 2017

Des clous en chocolat restant des fêtes : 3 g de chocolat par clou et un essai culinaire que je referai autrement prochainement mais qui est correctement bon



Nems choco-bananes : 8 nems et 1pp- 2 sp par part

-8 feuilles de riz

-8 clous en chocolat noir : 24 g

-2 petites bananes fressinettes ou 1 normale*

-10 g de beurre 41 %

Préchauffer le four 200°

Mettre de l'eau froide dans une assiette creuse et tremper une feuille de riz puis la poser sur un torchon légèrement humide

Poser en haut de la feuille un petit bout de banane et le clou chocolat

Rabattre les côtés et enrouler la feuille complètement

A recommencer pour toutes les feuilles

Fondre le beurre et en badigeonner tous les nems

Les poser sur une feuille de cuisson et enfourner 15 minutes
.Les retourner à mi-cuisson

N'importe quelle tablette de chocolat noir à plus de 70 % fera l'affaire

Il faut bien serrer en enroulant la feuille de riz pour éviter que le chocolat et la banane ne sortent

Pour 16h : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) -1 nem choco-banane (1pp- 2 sp) . Total : 3pp- 4 sp

Très bon mardi

Lilou