



FRUITS EXOTIQUES DÉGUISÉS EN CHOU-FLEUR

INGREDIENTS

4 tranches d'ananas
2 bananes
4 blancs d'œuf
1CS de sucre

Faire revenir les tranches d'ananas coupées en dés avec les bananes en tranches dans une poêle. Ajouter un fond d'eau et faire compoter.

Battre des blancs d'œuf en neige avec un soupçon de sucre.

Déposer les fruits dans des petits plats individuels allant au four. Recouvrir de blancs en neige et enfourner à 200° pendant 10min.

Déguster.