

Brochettes de bananes aux morilles et pain d'épices, sauce caramel aux morilles et balsamique

Attention prévoir de faire tremper les morilles la veille.

Les ingrédients pour 4 personnes :

100 g de sucre roux
Vinaigre balsamique
1 peu de jus d'orange (2-3 c à s)
2 grosses bananes ou 3 moyennes
1 mangue
8 tranches de pain d'épices
40 g de beurre
5 cl de crème fleurette
2 gousses de vanille un peu sèches pour servir de brochettes
10 morilles séchées
Sucre en poudre
Glace vanille ou noix de coco (facultatif)

La veille faire tremper les morilles dans 2 dl d'eau bouillante.

Le jour même :

Préparation du caramel aux morilles :

Faire fondre le sucre roux à sec dans une casserole et dès qu'il commence à brunir le déglacer avec le jus d'orange et autant de vinaigre balsamique. Réduire le caramel de moitié et ajouter le jus de trempage des morilles que vous aurez filtré. Réduire à nouveau de moitié et écumer un peu si besoin pour retirer les impuretés. Quand la sauce à l'aspect d'un sirop lui ajouter la crème et 2 morilles hachées en petits morceaux. Faire bouillir jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Réserver.

Préparation des brochettes :

Éplucher les bananes et tailler 8 tronçons dedans.

Éplucher la mangue et tailler 4 cubes.

Couper les gousses de vanille en 2 dans la longueur et faire les brochettes en intercalant banane, morille, mangue, morille et banane. Au besoin percer d'abord les fruits et les morilles avec une pique en bois pour plus de facilité.

Retirer la croûte des tranches de pain d'épices.

Cuisson des brochettes :

Dans une poêle antiadhésive mettre le beurre à fondre, y déposer les brochettes et saupoudrer de sucre. Laisser caraméliser légèrement et sortir du feu.

Sur chaque assiette mettre 2 tranches de pain d'épices en adaptant la longueur à celle des brochettes, poser une brochette dessus. Si nécessaire réchauffer la sauce caramel et en napper les brochettes. Arroser de quelques gouttes de balsamique. Déguster sans attendre. Vous pouvez accompagner d'une boule de glace vanille ou noix de coco.

Pour filtrer l'eau de trempage des morilles je mets un papier essuie-tout dans la passoire étamine pour être certaine de retirer toutes les impuretés. Penser aussi à bien rincer les morilles sous l'eau pour retirer les impuretés qui pourraient rester cachées dans les alvéoles. J'ai préparé la sauce caramel avant le repas et l'ai réchauffée tout doucement au moment du service et cela a très bien fonctionné. Vous pouvez aussi préparer les brochettes, il ne restera au moment du service qu'à les cuire et réchauffer la sauce.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>