

ÉDITH ET SA CUISINE

edithetsacuisine.fr

Compote fruit de la passion et banane sans sucre ajouté

La recette la plus addictive — sucré, acidulé, intensément fruité

Préparation	Cuisson	Portions	Coût
5 minutes	15 minutes	4 personnes	~1,50 €

Ingrédients

- **4 fruits de la passion bien mûrs** — peau fripée et plissée — signe de parfaite maturité
- **2 bananes bien mûres** — avec des taches noires sur la peau — c'est là qu'elles sont les plus sucrées
- **1 c. à soupe d'eau** — pour démarrer la cuisson des bananes en douceur
- **1/2 jus de citron vert** — pour intensifier les arômes du fruit de la passion
- **1/2 c. à café de vanille en poudre** — facultatif — apporte une douceur enveloppante

Préparation pas à pas

Étape 1 — Prépare les fruits

Coupe les fruits de la passion en deux. Récupère la pulpe à la cuillère — graines et jus ensemble. Ne jette pas les graines : elles apportent du croquant et du visuel. Épluche les bananes et coupe-les en rondelles épaisses.

Étape 2 — Lance la cuisson

Place les rondelles de banane dans une petite casserole avec l'eau. Fais cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoute ensuite la pulpe de fruit de la passion et le jus de citron vert. Poursuis la cuisson 2 minutes supplémentaires à feu doux.

Étape 3 — Mixe ou écrase

Option lisse : mixe entièrement — texture veloutée avec petites graines noires très appétissantes. Option rustique : écrase à la fourchette pour garder des morceaux de banane. C'est la version préférée d'Édith — plus texturée, plus vivante.

Étape 4 — Ajoute la vanille et sers

Incorpore la vanille hors du feu. Si l'acidité est trop prononcée, ajoute une demi-banane supplémentaire plutôt que du sucre.

Conservation

- Réfrigérateur : 2 jours maximum — la banane cuite s'oxyde vite
- Congélateur : jusqu'à 2 mois — donne un coup de mixeur après décongélation
- Bocaux stérilisés : non recommandé — la banane cuite perd en qualité

Le savoir d'Édith

Le fruit de la passion s'appelle grenadelle à La Réunion. Enfant, je le mangeais à la cuillère directement, avec juste un filet de citron vert. Ma maman en faisait des coulis, des jus, des confitures. Cette compote banane-grenadelle, c'est une version condensée de ces souvenirs d'enfance — deux ingrédients, un parfum inoubliable.

Variantes gourmandes

- **Passion-mangue-banane** : ajoute une demi-mangue à la cuisson — le trio tropical ultime
- **Passion-ananas** : remplace la banane par 200 g d'ananas — plus acidulé, parfait en été
- **Passion-coco** : ajoute 2 c. à soupe de lait de coco en fin de cuisson — crémeux et enveloppant

Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)

Calories	Glucides	Fibres	Protéines	Lipides
~75 kcal	17 g	2 g	1 g	0 g

Valeurs indicatives issues de la base Ciqual-Anses. Variables selon la maturité du fruit.