

**Sandwich grillé au beurre d'arachide et à la banane épicée**



Le classique beurre d'arachide et banane se fait griller pour devenir une collation rapide ou encore un dîner.

Temps de cuisson : 15 minutes

Donne 1 portion

Ingrédients :

2	tranches de pain de blé entier aux raisins ou classique	2
	beurre	
2 c. à table	beurre d'arachide	25 ml
½	banane en tranches fines	½
	cassonade	
	cannelle	
	gingembre	

Préparation :

1. Beurrer légèrement un côté de chaque tranche de pain et étendre du beurre d'arachide sur l'autre côté. Disposer les tranches de banane sur le beurre d'arachide sur une seule des tranches de pain. Saupoudrer généreusement de cassonade, de cannelle et de gingembre. Recouvrir avec la deuxième tranche de pain, le côté tartiné de beurre d'arachide tourné vers le bas.
2. Faire chauffer une poêle à frire à feu moyen. Une fois chaude, y déposer le sandwich. Bien faire dorer, en réglant la chaleur si nécessaire, environ trois minutes de chaque côté. Trancher en quartiers. Donne un sandwich.