

BANANE FLAMBÉE

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

6 min

Personnes

4

Ingrédients

4 bananes juste mûres
10g de sucre de canne
20g de beurre demi sel
5cl de jus d'orange
Un citron vert
1 gousse de vanille
1 pincée de cannelle
5cl de rhum vieux

Préparation

Prélever le zeste du citron et réserver.
Peler les bananes, les couper en deux dans la longueur et les arroser du jus du citron vert.
Faire fondre le beurre dans une poêle.
Y déposer les bananes.
Les saupoudrer de sucre.
A feu moyen, les faire dorer de chaque côté avec la vanille, la can-nelle durant 3 minutes.
Lorsque les bananes sont caramélisées, verser le jus d'orange pressé et laisser réduire quelques minutes en arrosant les bananes du jus caramélisé. Ajouter le rhum et flamber.
Débarrasser les bananes sur un plat et réserver.
Saupoudrer de zeste de citron et servir avec une boule de glace de votre choix ou quelques fruits frais.

Environ **1,00€** 
PAR PERSONNE