

• • Bananes flambées créoles

Recette n° 12 de Pascalou, Le gourmand

Voici encore une recette de mon chéri Pascalou... Celle-ci est aussi délicieuse !!

Lafournaise01

Des p'tites bananes trop mûres ? Des invités surprise au dernier moment ? Voilà le dessert idéal !

Ingrédients (pour 2 bananes) :

- * 2 bananes bien mûres
(ici des bananes doigts en direct de la Réunion)
- * 10 cl de rhum blanc
- * 30 à 50g de beurre
- * 40g de sucre roux
- * Facultatif :
1 sachet de sucre vanillé, 1 peu de jus d'orange frais

Préparation :

Préparer les bananes :

- * enlever la peau
- * couper les bananes au moins en 2 (ou en tranches épaisses ou laisser entières si on préfère)

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre.

Quand c'est chaud, ajouter les bananes coupées et faire cuire légèrement chaque face quelques minutes à feu moyen (entre 3 et 5 minutes en tout).

Quand les faces ont changé de couleur, ajouter le sucre sur les bananes..

Baisser le feu et laisser fondre le sucre (cuire encore pendant environ 5 minutes).

Si on met du sucre vanillé et du jus d'orange c'est en même temps que le sucre.

Il faut retourner régulièrement les tranches de banane.

C'est cuit quand la banane est fondante.

A ce moment, sortir du feu, ajouter le rhum et approcher une allumette. Attention, ne pas trop s'approcher car cela flambe vite et haut !

Laisser le rhum flamber complètement avant de servir.

Présenter tel que ou avec de la glace (à la vanille) et recouvert de la sauce de cuisson.

Astuces :

On peut verser le rhum dans la poêle et allumer et cela peut se faire devant les convives pour avoir des « waouh » !

