



Autres desserts aux fruits

Bananes flambées à l'antillaise



35 min 10 min 10 min 15 min **336**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bananes flambées

4 **Banane(s)**
50 g **Raisins secs**
2 **Orange(s)**
8 cl **Rhum**
4 c. à soupe **Sucre roux**
0.5 c. à café **Cannelle en
poudre**
50 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

4 boule(s) **Glace vanille**
1 branche(s) **Menthe
fraîche**

Étape 1

Cuisson des bananes

- 1 Faire gonfler les raisins secs dans un bol avec le rhum pendant 15 minutes.
- 2 Extraire le jus des oranges à l'aide d'un presse-agrumes. Eplucher les bananes et les couper en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Faire fondre le beurre dans une poêle et faire dorer les bananes sur feu moyen pendant 2 minutes.
- 4 Saupoudrer avec la moitié du sucre et retourner délicatement les bananes à l'aide d'une spatule. Saupoudrer le reste du sucre.
- 5 Saupoudrer de cannelle puis verser le jus des oranges. Gratter les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule et faire réduire pendant 3 minutes.
- 6 Verser les raisins et le rhum en même temps puis faire flamber à l'aide d'un briquet.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir les bananes dans des assiettes individuelles avec les raisins à l'aide d'une cuillère en bois.

2 Ajouter une boule de glace à la vanille à l'aide d'une cuillère à glace et quelques feuilles de menthe. Déguster aussitôt.