



Autres desserts aux fruits

## Bananes flambées au rhum



**25 min** 15 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**326**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les bananes

4 **Banane(s)**  
45 g **Beurre doux**  
30 g **Sucre roux**  
2 pincée(s) **Cannelle en  
poudre**  
1 pincée(s) **Noix de  
muscade en poudre**  
125 ml **Rhum**

### Ingrédients pour le dressage

4 boule(s) **Glace vanille**  
8 **Cerise(s) à l'eau de vie**

### Étape 1

#### Cuisson des bananes

- 1 Éplucher les bananes.
- 2 À l'aide d'un couteau d'office, couper en biais chaque banane en 6 tranches.
- 3 Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu vif.
- 4 Déposer les bananes dans la poêle. Laisser frire pendant 5 minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 Pendant la cuisson des bananes, verser le sucre, la cannelle et la muscade dans un saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Verser le mélange sucre et épices sur les bananes. Verser le rhum. Remuer rapidement le tout à l'aide d'une spatule puis couper le feu.

### Étape 2

#### Dressage

- 1 Disposer les bananes sur chaque assiette.
- 2 Verser le reste de la sauce sur les bananes.
- 3 Il faut parfois gratter le fond de la poêle avec la spatule pour récupérer tout le caramel.

- 4 Déposer une boule de glace vanille sur les bananes.
- 5 Décorer de deux cerises par assiette.
- 6 Servir sans attendre.