

BANANES FLAMBÉES ANTILLAISES

Septembre 2006 (Actualisé en novembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 bananes mûres mais encore fermes
- ★ 80 g de sucre roux en poudre
- ★ 1 citron vert
- ★ 60 g de beurre
- ★ 6 cuillères à soupe de rhum ambré
- ★ Menthe fraîche
- ★ 1 grenade
- ★ 4 physalis

Ustensiles : Passoire, Poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,60 € (soit 0,90 € par personne)



Recette :

Couper le citron vert en deux, extraire le jus d'un demi-citron à travers une passoire dans une assiette creuse. Peler les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur, les passer dans le jus de citron, et les saupoudrer de sucre. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, ajouter les morceaux de bananes et laisser colorer sur toutes les faces en les retournant délicatement pendant environ 7 minutes. Retirer les bananes de la poêle et les déposer dans un plat. Presser le jus du demi-citron restant dans la poêle à travers une passoire, ajouter le sucre, bien mélanger, et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Verser le rhum, mélanger 10 secondes, verser sur les bananes et flamber aussitôt. Avec une cuillère à soupe, arroser les bananes avec le rhum jusqu'à extinction de la flamme. Servir aussitôt. Décorer éventuellement avec sommités de menthe, graines de grenade, physalis.

Boisson :

Un rhum ambré (*) ou un jus d'oranges fraîchement pressées.

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.