

# CRÊPES ANTILLAISES

Août 2011 (Actualisé en janvier 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 crêpes au lait
- ★ 2 bananes assez fermes
- ★ 100 g de cassonade
- ★ 3 cuillères à soupe de rhum ambré
- ★ 1 citron vert (Bio si possible)
- ★ 30 g de gingembre confit en pétales
- ★ 60 g de beurre (50 + 10)

Ustensiles : Poêle, Plat à gratin

Préparation : 5 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,40 € (soit 0,85 € par personne)



## Recette :

Faire préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) durant 10 minutes. Brosser le citron sous l'eau courante, en prélever les zestes sur la moitié et les détailler en fines lanières. Couper le gingembre en fins bâtonnets. Extraire le jus du citron dans une assiette. Peler les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur, les passer dans le jus de citron. Dans une poêle, faire fondre 50 g de beurre à feu mi vif, ajouter les demi-bananes et les faire dorer sur les deux faces pendant 5 minutes, arroser avec le jus de citron, la moitié du sucre et laisser légèrement caraméliser.

Envelopper chaque demi-banane dans une crêpe, les déposer dans un plat à gratin beurré avec le reste du beurre et les napper du reste de jus de la poêle. Enfourner pour 5 minutes. A la sortie du four, les parsemer du reste de sucre, verser le rhum et flamber. Servir aussitôt. Décorer avec les zestes de citron et le gingembre confit.

## Boisson :

Un Rhum ambré. (\*)

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