

Bananes flambées

En mer



✂ Pour 4 portions ⌚ Temps de préparation : 5 min 🍳 Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- 4 bananes
- 3 c. table (45 ml) beurre
- ½ tasse (125 ml) rhum
- 2 c. table (30 ml) sucre de canne
muscade au goût

Préparation

- 1 Peler les bananes et couper chacune en deux sur la longueur.
- 2 Chauffer le beurre dans un grand poêlon et frire les bananes jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée.
- 3 Les retourner et saupoudrer de sucre, caraméliser des deux côtés.
- 4 Déglacer avec le rhum et flamber hors du feu.
- 5 Servir et saupoudrer de muscade.



Conseil

Immédiatement après avoir versé le rhum, vous dirigerez une allumette vers les vapeurs créées. Elles flamberont immédiatement ! Ne soyez pas surpris ! Une fois la flambée terminée, vous pourrez alors stopper votre source de chaleur et servir vos bananes.

Vous pouvez déguster le tout avec une boule de crème glacée.



À la fin il ne restera plus...
ni banane ni rhum !



Recette des Explorateurs
Claire Roberge et Guy Lavoie

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 1
Edition ULYSSE