

Autres desserts aux fruits

Coupe de bananes flambées



20 min **10 min** **10 min** **0** **392**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour les bananes

4 **Banane(s)**
 120 g **Beurre**
 180 g **Sucre roux**
 90 ml **Rhum**
 1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
 1 c. à café **Cannelle en poudre**
 300 g **Glace vanille**

Ingrédients pour le dressage

8 c. à soupe **Rhum**

Étape 1

Préparation des bananes

- 1 Éplucher et couper les bananes en tranches d'environ 1 à 2 cm à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Faire attention à ne pas couper les bananes trop finement. Elles cuiraient trop rapidement et deviendraient pâteuses.
- 3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen et ajouter le beurre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu.
- 4 Baisser le feu si le beurre commence à crépiter.
- 5 Ajouter le sucre une fois que le beurre est entièrement fondu, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit complètement dissout.
- 6 Augmenter le feu en dessous de la poêle pour aider le sucre à fondre dans le beurre.
- 7 Continuer de remuer jusqu'à ce que la préparation commence à bouillir puis baisser le feu.
- 8 Augmenter le feu en dessous de la poêle et laisser bouillonner une fois que le sucre est entièrement fondu dans le beurre.
- 9 Ajouter les bananes et les napper avec la préparation.
Verser le rhum dans la poêle une fois les bananes

10 Verser le rhum dans la poêle avec les bananes recouvertes.

11 Flamber le rhum à l'aide d'un briquet, remuer les bananes dans la poêle jusqu'à ce que les flammes s'éteignent d'elles-mêmes.

12 Saupoudrer de cannelle et de noix de muscade.

Étape 2

Dressage

1 Déposer une généreuse cuillère de glace vanille dans des coupes.

2 Verser les bananes et leur sauce sur la crème glacée.

3 Napper les bananes de rhum. Servir immédiatement.