Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Bananes au zeste d'orange flambées au vieux rhum

Ingrédients

4 bananes bien mûres , 2 oranges, 1 citron vert, 50 gr de sucre semoule, 70 gr de vieux rhum, 4 boules de glace vanille,

Préparation

Éplucher les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur .
Récupérer les zestes d'une seule orange et réserver.
Presser les oranges et le citron vert.
Chauffer une poêle avec les 50 gr de sucre. Lorsque le sucre se caramélise, incorporer vos bananes. Mouiller ensuite avec le jus des deux oranges le jus d'un demi-citron vert. Ajouter la moitié des zestes d'orange et réserver l'autre moitié pour la décoration du plat terminé.
Retourner les bananes après 5 minutes de cuisson et laisser mijoter encore 5 minutes. Baisser le feu et terminer la cuisson en y ajoutant le rhum. Flambez et remuer. Disposer vos bananes sur une belle assiette, décorer de zestes d'orange et d'une boule de glace à la vanille.

Notes :