



www.plancha-eno.com

Bananes flambées au rhum

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 6 à 8 minutes

INGRÉDIENTS

4 bananes
4 c. à soupe de sucre vanillé
5 cl de rhum blanc

ASTUCE

Vous pouvez servir les bananes avec du chocolat fondu et des amandes effilées.

PRÉPARATION

1. Faites chauffer la plancha à feu assez vif. Pelez les bananes et roulez-les dans le sucre vanillé. Faites-les revenir 2 à 3 minutes de chaque côté.
2. Dans une petite casserole à part, portez le rhum à ébullition, versez sur les bananes (attention aux projections !), puis faites-les flamber.
3. Posez la cloche sur le tout juste pour éteindre les flammes. Faites revenir les bananes encore 1 à 2 minutes en les retournant une fois, puis servez aussitôt.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre