



Bananes Caramélisées Aux Epices



Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Temps Total : 30 mn

Difficulté : Facile

Budget : Faible

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 4 bananes
- > 200 gr de sucre en poudre
- > 2 bâtons de cannelle
- > 4 gousses de badiane (anis étoilé)
- > 6 graines de cardamome
- > 50gr de raisins secs
- > 40gr de beurre salé
- > 20cl de crème fleurette
- > 1 CàS de rhum ambré

Préparation :

Faire gonfler les raisins secs dans un bol avec de l'eau tiède et le rhum. Réserver environ 30 mn.

Pendant ce temps, démarrer un caramel à sec en versant le sucre seul dans une poêle et faire chauffer à feu moyen. Surveiller le caramel et le laisser prendre une teinte ambrée, enlever alors du feu et ajouter le beurre et la crème liquide, cela va détendre le caramel et le rendre liquide (attention aux projections lorsque l'on verse le liquide). Ajouter alors les épices (badiane, cannelle, cardamome) et remettre sur feu doux pour laisser infuser 5 à 10 mn.

Laver les bananes et les couper dans le sens de la longueur sans les éplucher et les faire cuire doucement 5 mn dans le caramel (côté peau au-dessus) en ajoutant les raisins préalablement égouttés.

Dresser les bananes dans l'assiette, déposer les épices par-dessus, parsemer avec les raisins, puis arroser généreusement de caramel.

Trucs et Astuces :

Pour donner une touche encore plus exotique à ce dessert, on peut remplacer la crème fleurette par du lait de coco et forcer un peu sur rhum (avec modération ...).

Après le service, si du caramel a durci et reste accroché à la poêle, rajouter simplement de l'eau à ras bord et faire chauffer à feu vif, renouveler l'opération jusqu'à ce que le caramel ait totalement disparu.