

BANANES SAUTÉES AU RHUM

10 minutes:

4 personnes:

8 mini-bananes (435 g net)

25 g de beurre

25 g de sucre

2 à 3 cs de rhum

le jus d'une orange (1 dl e)

1. Pelez les bananes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter le sucre. Lorsque celui-ci est dissous, faites cuire et caraméliser les bananes en les retournant. Comptez 3 à 4 minutes.

2. Lorsque les bananes sont bien dorées, versez le rhum et flambez. Retirer ensuite les fruits et versez le jus d'orange dans la poêle. Portez à ébullition et laissez réduire 30 secondes à feu vif.

3. Repartissez les bananes sur les assiettes et versez un peu de jus de cuisson dans chacune. Décorez de menthe fraîche.

JE VEUX SAVOIR: la banane, est une bonne source de vitamine B6, B9 et du magnésium.