



Bananes flambées nappées de sauce caramel parfumée à l'orange

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 2

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

Bananes :

- 2 bananes mûres, pelées
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine végétale *
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange, fraîchement pressée
- 30 ml (2 c. à soupe) de rhum brun

Sauce caramel à l'orange :

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 65 ml (1/4 tasse) de crème de soya ou de lait de coco en conserve *
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange, fraîchement pressée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de zeste d'orange bio
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille

PRÉPARATION

Bananes :

1. Dans un grand poêlon, faire fondre la margarine, ajouter le sirop d'érable et l'essence de vanille puis porter à ébullition.
2. Faire dorer les bananes des 2 côtés à feu moyen-fort en les retournant délicatement à l'aide d'une spatule plate.
3. Verser sur le dessus des bananes le jus d'orange puis le rhum et faire flamber (voir conseil pratique). Fermer le rond de cuisson lorsque la flamme sera éteinte.
4. Déposer délicatement les bananes dans une assiette de service et les garder au chaud.

Sauce caramel à l'orange :

1. Verser le sirop d'érable dans le poêlon ayant servi à flamber les bananes et gratter les sucs accumulés au fond.
2. Ajouter la crème de soya (ou le lait de coco), le jus et le zeste d'orange ainsi que l'essence de vanille.



Le soleil de la Martinique dans votre assiette!

CONSEIL PRATIQUE

Faire flamber les bananes est simple. Il suffit de quelques détails pour bien réussir. Tout d'abord, pour une question de sécurité, il faut absolument éteindre la hotte. Verser la mesure de rhum sur les bananes puis faire flamber à l'aide d'un allume-briquet. Les bananes seront prêtes lorsque le feu se sera éteint.

* Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez remplacer la margarine végétale par du beurre et le crème de soya par de la crème à cuisson.

3. Faire réduire la sauce à feu doux jusqu'à épaississement en brassant constamment à l'aide d'un fouet.
4. Verser sur les bananes et servir.