



Bananes caramélisées aux épices

Recette Bruno Passion cuisine du 11/03/2013

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 4 bananes
- > 200gr de sucre en poudre
- > 2 bâton de cannelle
- > 4 gousses de badiane (anis étoilée)
- > 6 graines de cardamome
- > 50gr de raisins secs (Smyrne par exemple)
- > 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.

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 5mn.

Laver les bananes et les couper dans le sens de la longueur sans les éplucher et les faire cuire doucement 5mn 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.

