

BANANES FLAMBÉES A LA NOIX DE COCO

Dimanche 13 Décembre 2020

La gourmandise du dimanche !

**Bananes flambées à la noix de coco pour 2 personnes et 3 sp
vert bleu violet ☐☐☐ par part**

*-2 bananes pas trop mûres **

-10 g de beurre à 41%

-25 ml de rhum à flamber

-1 cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose)

-15 g de copeaux de noix de coco

Peler les bananes et les couper en deux longitudinalement.

Fondre le beurre et faire revenir recto verso les bananes en les saupoudrant de sugarly.

Verser le rhum sur les bananes et hors feu, flamber.

Répartir les bananes sur deux assiettes et saupoudrer de copeaux de noix de coco.

Servir aussitôt.



En cuisant, les bananes se fragilisent et se cassent souvent mais pas d'importance, c'est bon et vous n'êtes pas dans un restaurant 4, vous êtes au chaud chez vous.*

Pour le repas du soir : potage de légumes à la faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ -0spv violet □)-crevettes sur riz complet safrané (6 sp vert □ -5 spl bleu □ -2 spv violet □-recette du 26 10 2017)-banane flambée à la noix de coco (3 sp vert bleu violet).Total :10 sp vert □ -9 spl bleu □-5spv violet □

Très bonne fin de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés