

# 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***