

BANANES RÔTIES ET GLACE MANGUE MINUTE

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les bananes rôties :
4 petites bananes
6 cuillerées à soupe de sucre
4 oranges pressées
2 bâtons de cannelle
2 étoiles de badiane
1 verre de raisins secs
6 cl de rhum arrangé ou ambré
1 belle gousse de vanille

Pour la glace mangue minute :
900g de dés de mangue congelée
25cl de crème fraîche liquide
1 boîte de lait concentré sucré
1 trait de jus de citron

Réalisation

Faire gonfler les raisins secs dans un peu d'eau bouillante pendant 15 à 20 min. Récupérer le contenu de la gousse de vanille et réserver les grains, et la gousse coupée en 2. Laver les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur, sans les épucher. Faire caraméliser le sucre dans une poêle (pour rappel le caramel se fait sans eau) sur un feu doux. Lorsque le caramel est fait, déglacer avec le jus d'orange et le rhum.

Placer les bananes chair contre poêle, et ajouter la badiane (anis étoilé), vanille (grains et gousse), cannelle, raisins égouttés. Baisser le feu et laisser mijoter 10min. Régulièrement arroser la peau des bananes avec le jus. Cela permet d'uniformiser la chaleur dans la chair de banane. Les retourner peau contre poêle et mijoter encore 5min. Ne pas oublier de continuer à arroser.

Variante : vous pouvez également ajouter le rhum à la fin pour flamber la poêle, ce n'est pas mal non plus...

Dans un blender mixer les dés de mangue congelés avec le lait concentré sucré et la crème fraîche. Ajouter un trait de jus de citron

Dressage

Disposer les demi-bananes dans une assiette plate, et ajouter les épices confites pour la décoration. Verser un peu de sauce sur celles-ci, et servir chaud ou tiède minimum. Accompagner de la glace à la mangue.

