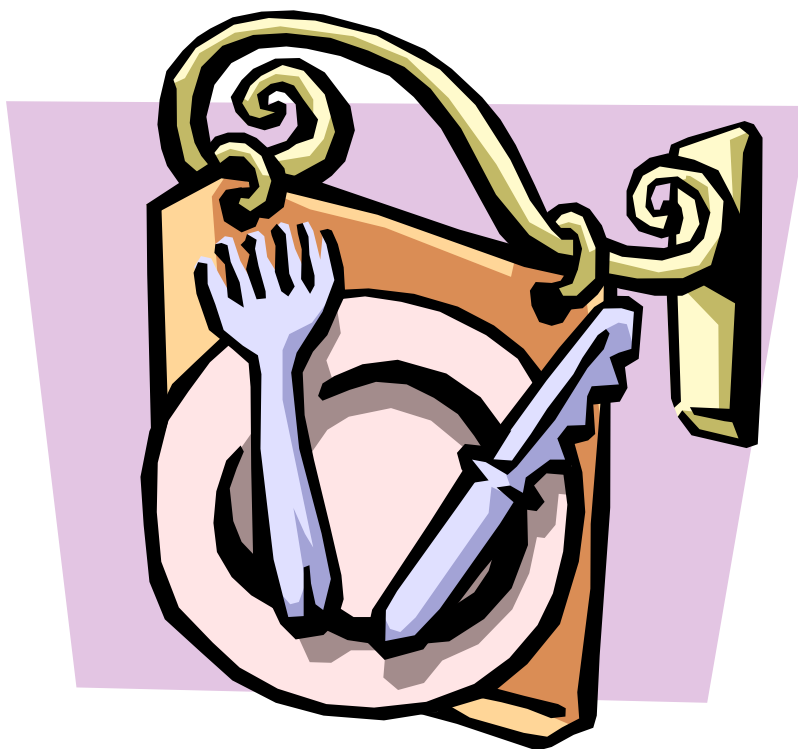


LIVRET "RECETTES"



*La section « Agent Polyvalent de Restauration »
et l'équipe pédagogique du LP Lepervanche*

à l'occasion des fêtes de fin d'année,
vous offrent leurs idées recettes :

- ❖ PUNCHS
- ❖ ENTREES
- ❖ PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS
- ❖ DESSERTS



Préparez-vous, vous allez vous régaler !

ASSORTIMENTS DE PUNCH

RHUM CANNELLE

- ✓ 1 litre de rhum
- ✓ 10 feuilles de cannelle
- ✓ 3 bâtonnets de cannelle
- ✓ ½ gousse de vanille
- ✓ 2 cuillérées de miel de fleur

Votre recette :

- Enlever un peu de rhum dans le litre
- Ajouter le miel, les feuilles de cannelle, les bâtonnets de cannelle et la ½ gousse de vanille fendue
- Laisser le tout macérer pendant au moins 3 semaines

Suggestion :

Se sert en digestif ou s'utilise pour flamber des fruits, des tartes.



PUNCH LETCHIS

- ✓ ½ litre de rhum
- ✓ 1 kg de letchis
- ✓ 4 cuillères à soupe de sucre roux

Votre recette :

- Retirer les noyaux des letchis, passer à la centrifugeuse et retirer le jus
- Rajouter le sucre au jus
- Mettre dans un récipient le rhum et le jus de letchi
- Laisser macérer au moins 2 jours

Suggestion :

Servir très frais à l'apéritif.



PUNCH COCO

- ✓ 25 cl de rhum blanc agricole
- ✓ 1 noix de coco verte
- ✓ 10 cl de lait de coco
- ✓ 5 cl de sirop de canne

Votre recette :

- Percer la noix de coco pour en extraire son eau
- Mélanger avec le lait de coco, le rhum et le sirop de canne
- Bien agiter au shaker avec quelques glaçons

Suggestion :

Servir aussitôt et très frais.



PUNCH EXOTIQUE

- ✓ 25 cl de rhum blanc
- ✓ 25 cl de jus d'ananas Victoria frais
- ✓ 25 cl de jus de papaye frais
- ✓ 25 cl de jus de fruit de la passion
- ✓ 25 cl de jus de letchis
- ✓ ½ gousse de vanille

Votre recette :

- Verser le tout dans un grand saladier
- Ajouter la gousse de vanille fendue en deux
- Bien mélanger

Suggestion :

Servir très frais .



PUNCH CITRON VERT AUX QUATRE EPICES

- ✓ 25 cl de rhum blanc
- ✓ 15 citrons verts
- ✓ 8 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- ✓ 1 feuille de 4 épices

Votre recette :

- Presser les citrons
- Mettre dans un grand saladier, le rhum, le sucre, la feuille de quatre épices coupée en fines lanières
- Bien mélanger et laisser macérer au moins 4 heures

Suggestion :

Servir très frais avec des glaçons.



LES ENTREES

- ♣ Chouchou gratiné au marlin fumé
- ♣ Roulé de jambon à la banane mûre
- ♣ Panaché d'ananas victoria au surimi
- ♣ Avocat farci au crevettes
- ♣ Farandole de légumes aux épices
- ♣ Tarte au ti-jacque aux œufs de caille



CHOUCHOU GRATINE AU MARLIN FUME

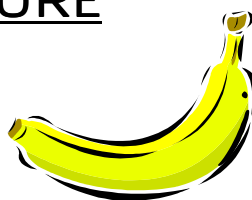
- ✓ 3 gros chou chou
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 1 gousse d'ail écrasé
- ✓ 1 branche de thym ,du persil ,sel poivre
- ✓ 120 g de fromage râpé
- ✓ de la chapelure
- ✓ 2 à 3 tranches de marlin fumé

Votre recette :

- Eplucher les chou choux
- Couper les en deux, puis en lamelles
- Cuire les chou choux dans une marmite avec un peu d'eau
- Ajouter l'oignon, le thym,, le persil, le sel et le poivre
- Laisser cuire environ 15 minutes ,en tournant de temps en temps
- Réaliser une béchamel
- Verser la daube de chou choux , sans son jus , dans un plat à gratin
- Ajouter la sauce béchamel et le marlin fumé en lanières, bien mélanger
- Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure
- Mettre au four th 7 environ 10 minutes

ROULE DE JAMBON A LA BANANE MURE

- ✓ 6 bananes mûres
- ✓ 6 tranches de jambon blanc
- ✓ Noix de muscade, poivre
- ✓ 30 cl de crème fraîche liquide
- ✓ 120 g de gruyère râpé



Votre recette :



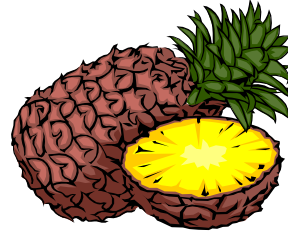
- Eplucher les bananes
- Enlever la couenne autour des tranches de jambon
- Saupoudrer chaque tranche de jambon avec du poivre et de la muscade
- Rouler chaque banane dans une tranche de jambon
- Disposer le tout dans un plat à gratin
- Saupoudrer de nouveau de poivre et de muscade
- Ajouter la crème fraîche liquide et le gruyère râpé
- Cuire au four environ 10/15 minutes Th 6/7

Suggestion :

Servir aussitôt et chaud

PANACHE D'ANANAS VICTORIA AU SURIMI

- ✓ 3 ananas
- ✓ 250 g de surimi
- ✓ 1 petite boîte de maïs
- ✓ 300 g de crevettes décortiquées
- ✓ 2 tomates
- ✓ 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 pincée de poivre moulu
- ✓ 1 petit bouquet de persil



Votre recette :

- Couper en deux les ananas et les évider
- Hacher la pulpe
- Couper les tomates en petits dés
- Hacher le persil
- Mettre dans un bol les crevettes, le surimi et le maïs
- Rajouter l'ananas et les tomates
- Ajouter la mayonnaise, le sel et le poivre, bien mélanger
- Servir la préparation dans l'ananas découpé
- Décorer avec quelques feuilles prélevées sur l'ananas

AVOCAT FARCI AUX CREVETTES

- ✓ 3 avocats bien mûrs
- ✓ 300 g de crevettes cuites
- ✓ Mayonnaise au citron
- ✓ 2 tomates pelées en dés
- ✓ 1 jus de citron

Votre recette :

- Couper les avocats en deux dans le sens de la hauteur
- Retirer le noyau, prélever la chair sans briser l'enveloppe qui servira de plat de présentation
- Découper la chair en dés
- Mélanger dans un saladier la mayonnaise, le jus de citron et les tomates pelées
- Ajouter les crevettes
- Répartir l'appareil (le mélange) dans les écorces d'avocat

Suggestion :

Servir frais



FARANDOLE DE LEGUMES AUX EPICES

- ✓ 6 grosses carottes
- ✓ 1 petit chou blanc
- ✓ 500 g de haricots verts
- ✓ 6 grains de poivre
- ✓ 1 cuillère à café de safran
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 4 gousses d'ail, 4 petits piments
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ✓ 1 oignon émincé

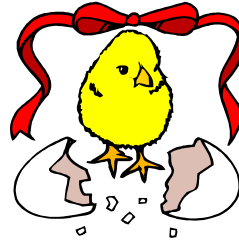


Votre recette :

- Eplucher tous les légumes
- Détailler en fins bâtonnets les carottes
- Emincer le chou
- Couper les haricots verts dans le sens de la longueur très finement
- Mettre dans un saladier tous les légumes
- Ajouter le safran, le sel, le gingembre, l'ail, l'oignon émincé et le piment finement haché, puis ajouter l'huile
- Ajouter le vinaigre et le poivre, bien mélanger
- Laisser macérer 30 mn avant de servir

TARTE AU TI-JACQUE AUX ŒUFS DE CAILLE

- ✓ pâte brisée du commerce
- ✓ 400g de ti-jacque battu
- ✓ tomates
- ✓ oignons
- ✓ 1 branche de thym
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 50 cl de crème fraîche épaisse
- ✓ 150 g de gruyère râpé
- ✓ 12 œufs de caille
- ✓ sel, poivre, noix de muscade

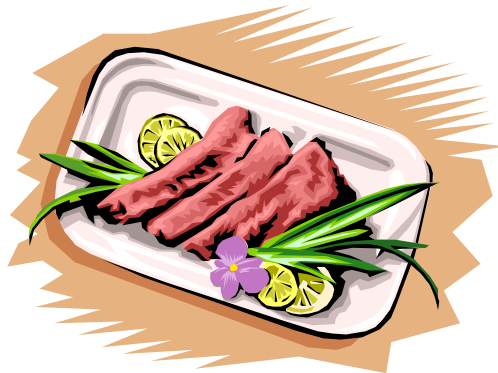


Votre recette :

- Cuire à la marmite le ti-jacque en carri (15 minutes environ)
- Faire bouillir les œufs de cailles, les écaler
- Etaler dans un moule la pâte brisée
- Mélanger la crème fraîche au cari de ti-jacque, ajouter poivre et noix de muscade
- Garnir le fond de tarte avec le mélange et disposer les œufs de cailles dessus
- Saupoudrer de gruyère râpé
- Cuire au four th 6/7 environ 15 minutes

LES PLATS

- ♣ Magret de canard à la vanille
- ♣ Pintade au combava
- ♣ Porc aux tamarins
- ♣ Camarons marinés sautés à l'ail
- ♣ Brochettes d'espadon marinées à l'ail et à l'anis



MAGRETS DE CANARD

A LA VANILLE

- ✓ 2 beaux magrets de canard
- ✓ 2 gousses de vanille de bourbon
- ✓ 3 cuillerées à soupe de miel de letchis
- ✓ 50 g de beurre, sel et poivre

Votre recette :

- Bien chauffer la poêle sans ajouter de matière grasse
- Poser les magrets la peau incisée vers le fond de la poêle
- Faire cuire pendant 5 minutes puis les retourner et prolonger la cuisson 2 à 3 minutes
- Saler et poivrer
- Sortir les magrets de la poêle lorsque la cuisson désirée est atteinte
- Les envelopper dans une feuille d'aluminium et les tenir au chaud
- Enlever la matière grasse de la poêle, sans l'essuyer, ajouter le beurre, le miel et la vanille fendue en deux
- Laisser caraméliser
- Couper les magrets en tranches de 1 cm d'épaisseur
- Dresser les tranches de magret sur les assiettes et napper de sauce
- Servir chaud

Suggestion : vous pouvez ajouter des letchis à votre sauce

PINTADE AU COMBAVA

- ✓ 1 pintade
- ✓ 1 combava
- ✓ 1 branche de thym
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 3 oignons
- ✓ 3 tomates
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à café de safran
- ✓ sel, persil



Votre recette :

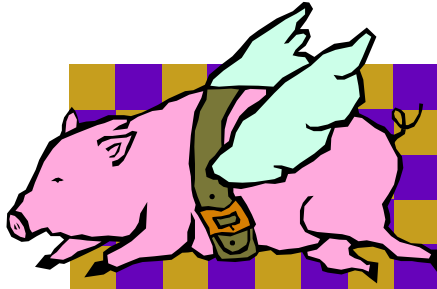
- Couper la pintade en morceaux
- Faire dorer dans l'huile bien chaude sur toutes les faces
- Ajouter les oignons émincés, l'ail, le sel, le safran et le thym
- Ajouter les tomates et le zeste de combava
- Ajouter l'eau et laisser mijoter 20 minutes environ
- Ajouter le persil finement haché au moment de servir

PORC AUX TAMARINS

- ✓ 1 rouelle de porc
- ✓ 4 cuillères à soupe de tamarins
- ✓ 4 grosses tomates
- ✓ 2 oignons
- ✓ 6 gousses d'ail
- ✓ 2 branches de thym
- ✓ sel et 1 cuillère à café de safran
- ✓ 20 cl d'eau

Votre recette :

- Couper la rouelle de porc en morceaux
- Faire frire les morceaux de viandes puis les faire dorer
- Ajouter le sel, le safran, le thym et le tamarin
- Ajouter les oignons émincés, l'ail pilé puis les tomates coupées en petits dés et l'eau
- Laisser mijoter 30 minutes environ à feu doux



CAMARONS MARI NES SAUTES A

L'AIL

- ✓ 12 camarons
- ✓ 4 à 5 citrons jaunes, 3 têtes d'ail
- ✓ 3 gros oignons blancs
- ✓ 3 cuillères à soupe de whisky ou vieux rhum
- ✓ 5 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- ✓ thym, sel et poivre
- ✓ 2 cuillères à soupe rase de safran

Votre recette :

- Nettoyer les camarons et les faire macérer pendant 2 à 3 heures dans un plat creux avec le jus des citrons, le sel, le poivre, l'huile d'olive, le safran et le thym
- Eplucher les oignons, les laver, les couper en 6 dans le sens de la longueur puis séparer les tuniques
- Eplucher l'ail puis émincer finement les gousses une à une
- Faire chauffer le carai
- Ajouter l'huile de cuisson et faire cuire les camarons des 2 côtés (bien dorés)
- Flamber avec le whisky ou le rhum
- Ajouter les tuniques des oignons
- Laisser cuire pendant 3 mn
- Ajouter l'ail émincé et laisser cuire pendant 2 mn tout en remuant
- Arroser de jus de citron en fin de cuisson

BROCHETTES D'ESPADON MARINE A L'AIL ET A L'ANIS

- ✓ 1 kg d'espadon
- ✓ 1 tête d'ail
- ✓ 20 g d'anis
- ✓ 4 branches de thym
- ✓ 2 citrons
- ✓ 2 poivrons
- ✓ 6 oignons
- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 dl d'huile
- ✓ sel, poivre

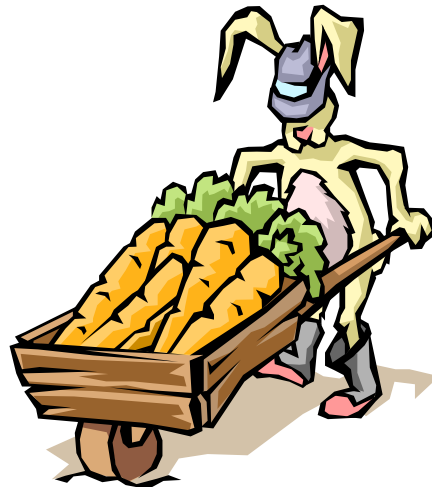


Votre recette :

- Couper l'espadon en gros cubes
- Ecraser l'ail
- Couper en gros morceaux les poivrons, les tomates et les oignons
- Effeuille le thym
- Ajouter à l'espadon, l'ail écrasé, l'anis, le thym, le jus des citrons et les légumes
- Saler et poivrer
- Laisser macérer environ 2 heures
- Préparer les brochettes en intercalant l'espadon et les légumes
- Faire griller

LES ACCOMPAGNEMENTS

- ♣ Fricassée de chou chou
- ♣ Boulette de songe
- ♣ Tombée de choux
- ♣ Riz au légumes



FRI CASSEE DE CHOUCHOU

- ✓ 4 Gros choux
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 branche de thym
- ✓ ½ cuillerée à café de safran et de cumin
- ✓ 2 cuillerées à soupe d'huile
- ✓ sel, poivre

Votre recette :

- Eplucher et couper les choux en dés
- Faire chauffer l'huile
- Faire dorer l'oignon émincé
- Ajouter la tomate coupée en lamelles puis le safran et les dés de chou
- Ajouter la branche de thym, le sel, le poivre, le cumin
- Mouiller avec de l'eau jusqu'à hauteur des dés de chou
- Laisser cuire pendant 20 minutes
- Vérifier l'assaisonnement et la cuisson (il doit y rester un peu de sauce)



BOULETTES DE SONGE

- ✓ 1 KG de songe
- ✓ 3 œufs
- ✓ sel, poivre, thym
- ✓ huile pour friture



Votre recette :

- Eplucher les songes et les laver
- Râper comme des carottes
- Mettre dans un bol, assaisonner avec le sel, le poivre, les feuilles de thym
- Ajouter les œufs battus en omelette,
- Mélanger le tout
- Mettre l'huile à chauffer dans la friteuse
- Avec la préparation, faire des boulettes
- Cuire les boulettes dans l'huile très chaude
- Egoutter les boulettes cuites sur un papier absorbant

Suggestion :

Servir chaud avec le plat de viande ou de poisson.

On peut ajouter au mélange des crevettes décortiquées.

TOMBEE DE CHOUX

- ✓ 1 Chou blanc
- ✓ 2 tomates bien mûres
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 2 cuillères à café de safran
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 10 grammes de gingembre

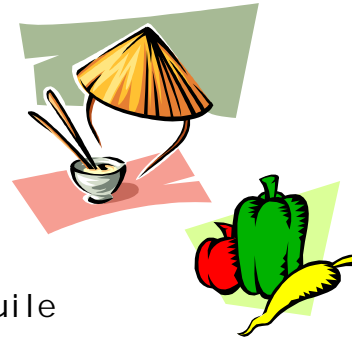
Votre recette :

- Emincer finement le chou, le laver
- Faire frire l'oignon émincé
- Rajouter le safran, l'ail, le gingembre finement pilés
- Verser les tomates coupées en dés
- Laisser compoter les épices
- Ajouter le chou et 2 dl d'eau
- Saler, poivrer
- Laisser mijoter,
- Vérifier l'assaisonnement



RIZ AUX LEGUMES

- ✓ 1 kg de riz Basmati
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 poivron vert
- ✓ 1 poireau
- ✓ 1 oignon
- ✓ 8 gousses d'ail
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile



Votre recette :

- Mettre le riz à cuire
- Couper tous les légumes en petits dés de 1cm
- Piler l'ail et ciseler l'oignon
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile
- Ajouter les oignons, et l'ail
- Laisser les blondir légèrement
- Ajouter tous vos dés de légumes et les faire revenir quelques minutes afin qu'ils restent croquants.
- Incorporer le riz cuit tout en remuant
- Saler

Suggestion :

Servir chaud avec les viandes rôties et les poissons en sauce.

LE PLATEAU DE ROUGAIL

- ♣ Rougail de tomates parfumé au gingembre mangue
- ♣ Rougail de mangue
- ♣ Rougail bringelle parfumé au combava
- ♣ Rougail gros piments
- ♣ Rougail citron/Coco



ROUGAIL TOMATES PARFUME AU GINGEMBRE MANGUE

- ✓ 4 tomates bien mûres
- ✓ 6 petits piments
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 petit morceau de gingembre mangue
- ✓ 1/2 cuillère à café de sel

Votre recette :

- Hacher grossièrement les tomates
- Mettre dans le pilon le sel, le gingembre mangue, et les piments. écraser le tout finement
- Ajouter les tomates et écraser de nouveau
- Ajouter l'oignon préalablement émincé
- Bien mélanger



ROUGAIL MANGUES

- ✓ 3 mangues vertes (assez grosses)
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 4 piments verts
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile

Votre recette :

- Peler les mangues et enlever les noyaux
- Hacher finement la pulpe au couteau ou au mixeur
- Ajouter l'oignon finement émincé ainsi que le piment écrasé avec le gros sel
- Ajouter l'huile
- Bien mélanger



ROUGAIL BRINGELLES PARFUME AU COMBAVA

- ✓ 1 bringelle (aubergine)
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 zeste de combava
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 6 petits piments verts

Votre recette :

- Faire brûler la peau de l'aubergine directement sur la flamme
- Ouvrir l'aubergine et ôter la pulpe à l'aide d'une cuillère
- Ecraser la pulpe à la cuillère dans un bol
- Ajouter l'oignon émincé finement, l'ail écrasé, l'huile, le piment , le jus de citron, le zeste de combava
- Bien mélanger



ROUGAIL GROS PIMENTS

- ✓ 10 gros piments verts
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 petit morceau de gingembre
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ✓ 1 cuillère à café de sel

Votre recette :

- Couper les gros piments en tranches fines
- Ajouter l'oignon finement haché et le zeste de gingembre
- Puis ajouter l'huile, le vinaigre et le sel
- Bien mélanger



ROUGAIL CITRON/COCO

- ✓ 4 citrons verts
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe de gros sel
- ✓ 1 oignon
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 6 petits piments verts
- ✓ 1 cuillère à café de vinaigre

Votre recette :

- Bien laver les citrons et les couper finement en petits morceaux , ôter les pépins
- Ajouter la noix de coco, l'oignon émincé et les piments et le gros sel écrasé au pilon
- Ajouter l'huile et le vinaigre
- Bien mélanger



LES DESSERTS

- ♣ Mousse à la mangue
- ♣ Crème glacée au letchis
- ♣ Tarte à la banane et au coco
- ♣ Tarte à l'ananas Victoria caramélisée
- ♣ Méli-mélo de fruits exotiques
- ♣ Bananes flambées au sorbet citron



MOUSSE A LA MANGUE

- ✓ 2 mangues
- ✓ 4 œufs
- ✓ 75 g de sucre
- ✓ 150 g de crème liquide

Votre recette :

- Enlevez la peau de la mangue, découpez-la en morceaux puis mixez-la
- Fouettez la crème pas trop ferme et gardez-la au frais
- Montez les 4 blancs en neige avec 25 g de sucre
- Mettez le reste du sucre et 2 cuillères à soupe d'eau dans une casserole et faites cuire sans caraméliser
- Versez le sucre cuit sur les jaunes d'œuf, en fouettant pour obtenir une mousse blanche
- Ajoutez les jaunes blanchis à la mangue, en mélangeant à la spatule. Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange puis versez le tout dans la crème fouettée et conservez au frais
- Servez dans des coupes et décorez avec des morceaux de mangue

MOUSSE GLACEE AUX LETCHIS

- ✓ 500 g de letchis frais
- ✓ 150 g de sucre roux
- ✓ 2 cuillères à café de jus de citron
- ✓ 2 blancs d'œuf
- ✓ 3 feuilles de gélatine
- ✓ 125 g de miel de la Réunion

votre recette :

- Faites ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide puis pelez les letchis et retirez en les noyaux.
- Gardez quelques fruits pour garnir les assiettes et mettez le reste dans le bol d'un robot.
- Mettez 125 g de sucre, 2 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à café de jus de citron dans une casserole et laissez fondre sur feu doux. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées, mélangez et retirez du feu.
- Laissez tiédir le sirop puis versez-le dans le bol du robot et mixez jusqu'à obtention d'une fine purée.

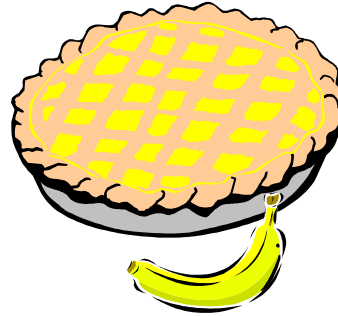


- Filtrez-la au dessus d'une terrine et mettez le tout au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation commence à prendre.
- Battrez les blancs en neige puis ajoutez le sucre réservé et continuez de mixer jusqu'à ce que le blancs soient lisses et brillants. Incorporez les blancs à la préparation de letchis en soulevant la masse avec la spatule.
- Répartissez les mousses dans 6 moules de votre choix et mettez-les au réfrigérateur pendant 6 heures.
- Au moment de servir, faites chauffer le miel et le jus de citron. Démoulez les mousses dans une petite assiette puis arrosez-les de miel tiède
- Garnissez avec les fruits et servez aussi tôt



TARTE A LA BANANE ET AU COCO

- ✓ 1 pâte à tarte brisée
- ✓ 3 œufs
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 70 g de noix de coco râpé (fraîche ou déshydratée)
- ✓ 8 bananes
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 2 gousses de vanille
- ✓ 100 g de sucre
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé



Votre recette :

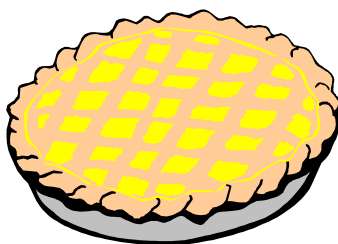
- Garnir le moule avec la pâte brisée
- Cuire 6 bananes dans le beurre
- Dans un saladier mélanger le sucre, les œufs, le lait, la crème, la vanille et la noix de coco
- Ajouter la banane cuite au mélange
- Remplir le moule et décorer avec des rondelles de banane
- Saupoudrer de sucre vanillé
- Cuire à four chaud Th 6/7 pendant environ 30 minutes

TARTE A L'ANANAS VICTORIA CARAMELISEE

- ✓ 1 pâte feuilletée étalée (du commerce)
- ✓ 2 ananas victoria
- ✓ 150 g de sucre
- ✓ 2 sachets de sucre vanillé
- ✓ 1 dl de crème fraîche

Votre recette :

- Faire une compote avec 1 ananas et 100g de sucre
- Eplucher et couper l'autre ananas en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- Garnir le moule à tarte avec la pâte feuilletée
- Mélanger la compote et la crème
- Garnir le moule avec le mélange
- Décorer avec les rondelles d'ananas
- Saupoudrer les 50 g de sucre
- Cuire au four th 6/7



MELI MELO DE FRUITS EXOTIQUES

- 3 bananes
- 1 papaye
- 1 ananas
- 1 pastèque
- 1 orange
- 1 noix de coco
- 15 litchis
- 100 g de sucre
- 5 cl de rhum
- 1 verre d'eau
- 1 gousse de vanille



Votre recette :

- Ouvrir la noix de coco en deux et garder l'écorce pour servir la salade de fruits
- Couper tous les fruits en petits dés
- Faire un sirop léger : dans une casserole mettre le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et un verre d'eau, puis faire bouillir
- Laisser refroidir
- Verser le sirop sur les fruits
- Ajouter le rhum et bien mélanger

BANANES FLAMBEES AU SORBET CITRON

- ✓ 6 bananes
- ✓ 2 oranges
- ✓ 1 citron
- ✓ 80 g de beurre
- ✓ 125 g de sucre
- ✓ 5 cl de rhum



votre recette :

- Eplucher et couper les bananes en deux dans le sens de la longueur
- Presser les oranges et le citron
- Mettre le beurre dans une poêle chaude et ajouter le sucre
- Cuire à feu vif jusqu'à l'obtention d'un caramel bien doré
- Ajouter les bananes coupées
- Verser dessus le jus d'orange afin de stopper la cuisson du caramel
- Ajoutez les zestes d'orange et de citron que vous aurez prélevés à l'aide d'un économe
- Lorsque les bananes sont cuites et bien dorées, verser le rhum et flamber aussitôt
- Dresser dans les assiettes et servir avec une boule de sorbet citron

Des goûts, des couleurs, de
l'exotisme, toutes les saveurs de La
Réunion à votre table !



Joyeuses fêtes
et
bonnes vacances à tous !