

Bananes Piquées au Rhum et Grillées à la Plancha

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 25 minutes

Ingrédients:

| | |
|------------------|-----------------------|
| - BANANE(S) | 4 |
| - RHUM | 4 x 5-6 ml (Agricole) |
| - CANNELLE | un peu |
| - SUCRE DE CANNE | un peu |
| - GLACE VANILLE | 4 boules |

Recette:

- Injectez le rhum dans les bananes (à travers la peau) à l'aide d'une seringue et d'une aiguille.
- Préchauffez la plancha.
- Faites-y griller les bananes entières avec la peau. Retournez-les régulièrement.
- Lorsqu'elles s'attendrissent, entaillez-les sur toute la longueur et écarterez légèrement. Saupoudrez de cannelle et de sucre de canne. Retournez-les 5 secondes sur la plancha.
- Servez aussitôt et accompagnez d'une boule de glace vanille.

