

reveusebleue2@hotmail.fr



Sucre de canne complet bio (réf 10182178) + bananes + gousse de vanille + beurre + lait de coco + rhum

Dans une poêle bien chaude, mettez y du beurre puis déposez y la gousse de vanille coupée en deux et les morceaux de bananes (3 bananes coupées en morceaux de 4 cm de long chacun) que vous ferez dorées rapidement pour ne pas qu'elles cuisent de trop.

Puis saupoudrez 15 grammes de sucre de canne, laissez caraméliser... versez 15 cl de lait de coco + 2 cuillères à soupe de rhum.... Laissez cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.... Bonne dégustation

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)