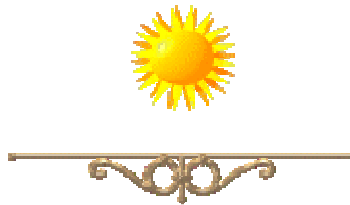


Fiche recette 191

Bananes en peau d'Argent

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 12 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

4 belles bananes pas trop mûres, 4 cuillers à café de sucre en poudre, 2 gousses de vanille, un peu de beurre mou, un demi citron, 4 carrés de feuille d'aluminium.

Préparation & Cuisson.

Séparer en deux les gousses de vanille. Peler les bananes et les ouvrir en deux dans le sens de la longueur. Les arroser de jus de citron. Déposer les deux moitiés de chaque banane, côte à côte sur les feuilles d'aluminiums. Les beurrer légèrement, puis saupoudrer de sucre en poudre. Déposer une demi gousse de vanille par banane, puis reformer le fruit complet avec l'autre moitié. Replier soigneusement l'aluminium pour emballer le fruit, sans serrer. Ranger les fruits dans le panier cuisson vapeur d'une cocotte minute et le placer sur son support au dessus de 75 cl d'eau. Chauffer jusqu'à ce que le soupape chuchote et maintenir à faible pression pendant 12 minutes. Présenter les bananes tièdes sur un plat, avec leur peau d'argent entrouverte. On peut aussi les cuire au four.