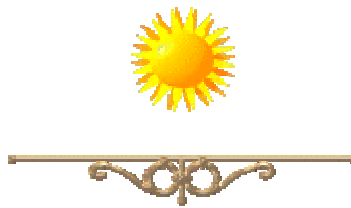


## Fiche recette 96

### Omelette tropicale Flambée au Rhum.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 2 bananes, 2 tranches d'ananas, noix de muscade, noix de coco râpée, sucre de canne, un verre de bon rhum.

#### Préparation & Cuisson.

Couper les bananes en fines rondelles et l'ananas en petits dés. Faire une omelette baveuse et non salée et la fourrer avec les fruits coupés et ajouter un peu de noix de muscade. Refermer l'omelette, saupoudrer largement de sucre de canne et d'une pincée de noix de coco râpée. Dans la poêle, verser le rhum chaud sur l'omelette avec prudence. Incliner la poêle et flamber à partir du bord. Pour la décoration, on peut caraméliser le sucre de canne en faisant des quadrillés au fer rouge.