

Poé de bananes



Ingrédients pour 4 personnes:

- 6 ou 7 bananes
- Farine de manioc ou fécule d'arrow-root
- Un peu de sucre roux
- 1/2 gousse de vanille
- Lait ou crème de coco
- Un peu de chocolat blanc pour la déco

Recette:

1-Couper les bananes en morceaux. Les faire cuire à feu doux dans une casserole antiadhésive avec un tout petit peu d'eau et la 1/2 gousse de vanille fendue en deux. Selon le goût, on peut ajouter un peu de sucre roux. Réduire les bananes en purée. Laisser refroidir et enlever la gousse de vanille. Ajouter la farine de manioc à raison d'un bol pour 3 bols de purée de bananes.

2-Etaler le mélange sur 2 ou 3 cm d'épaisseur dans un plat carré allant au four préalablement beurré.

3-Faire cuire au four pendant 30 mn à 170°C (th 5-6).

4-Découper en carrés et servir tiède ou froid, arrosé de lait de coco battu ou de crème de coco, éventuellement saupoudré de sucre et (petit touche perso) décoré de paillettes de chocolat blanc faites en épluchant le côté d'une tablette avec l'économe.