

# OÙ NOUS CULTIVONS LE *bien-être*

## Banane flambée, glace à la vanille et coulis de fruit de la passion

QUANTITÉ: 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS:

- Beurre : 30 g
- Sucre : 40 g
- Bananes mûres mais fermes : 2 unités (250 g)
- Rhum ambré : 30 ml
- Pulpe de fruit de la passion : 100 g
- Glace vanille artisanale : 200 g

### Préparation:

1. Couper les bananes en deux dans la longueur.
2. Dans la poêle, faire fondre le beurre, ajouter le sucre et caraméliser.
3. Déposer les bananes et les faire dorer 2 minutes de chaque côté.
4. Verser le rhum et flamber avec précaution.
5. Servir avec une boule de glace vanille et napper de pulpe de fruit de la passion.



### Valeur nutritionnelle approximative (par portion):

280 kcal | 3 g protéines | 12 g lipides | 35 g glucides | 2 g fibres