

POE BANANE



Ingrédients

- 1 kg bananes bien mûres
- 100 g eau
- 280 g d'amidon ou de farine de manioc
- 140 g cassonade
- 3 cuillères à café d'extrait de vanille (ou 2 gousses de vanille fendue)
- 1.6 litre de lait de coco
- 2 CS cassonade

Préparation

- 1 - Peler les bananes, les couper en morceaux, les disposer dans une casserole, recouvrir d'eau et laisser cuire avec les gousses de vanille fendues.
- 2 – Enlever les gousses de vanille. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur.
- 3 – Mélanger la farine de manioc avec la purée de bananes et le sucre.
- 4 – Préchauffer le four à 160°C
- 5 – Huiler un plat en pyrex. Verser la préparation dedans. Enfourner pour 30 minutes.
- 6 – Dans un saladier, mélanger le lait de coco avec les 2 CS de cassonade.
- 7 – Une fois le poe cuit, le sortir du four, faire des morceaux que l'on plonge dans le lait de coco.
- 8 – Servir dans des ramequins.