



Compotée des Îles

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 ramequins

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes



Ingrédients :

- 6 bananes bien mûres
- 15 gr de sucre vanillé
 - ou bien de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc + 1 cas de vanille liquide
- 45 ml de rhum
- 3 cas + 3 cac de noix de coco râpée

Préparation :

1. Couper les bananes en rondelles, les mettre dans une grande poêle, ajouter le sucre et laisser mijoter 5 minutes en remuant
2. Ajouter les 3 cas de coco râpée et laisser mijoter 3 minutes de plus
3. Retirer du feu, ajouter le rhum, mélanger un peu puis mettre dans les ramequins
4. Saupoudrer avec les 3 cac de coco râpée.
5. Se déguste tiède ou froid