



RECETTES DE HAÏTI

BANANES AU JUS D'ORANGE



Ingrédients

- ☐ 4 bananes
- ☐ 4 oranges
- ☐ 2 citrons
- ☐ 125 g de sucre
- ☐ un doigt de beurre



Préparation

1. Beurrer le plat qui va aller au four
2. Peler les bananes et les couper en rondelles.
3. Peler deux oranges et les couper en rondelles.
4. Presser les 2 oranges restantes ainsi que les 2 citrons. Réserver le jus.
5. Placer au fond du plat une couche de rondelles de bananes puis recouvrir d'une couche de rondelles d'oranges. Saupoudrer le sucre par dessus et verser le jus orange/citron.
6. Placer l'ensemble au four à température moyenne. Laisser cuire jusqu'à ce que le dessus brunisse légèrement.

BANANES FRITES HAITIENNES

Ingrédients:

- ☐ 3 bananes bien mures
- ☐ 1 cuillère à soupe de farine
- ☐ 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- ☐ 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- ☐ 1 cuillère à soupe de sucre
- ☐ 1/8 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ☐ Sucre(optionel)



Recette

1. Mélanger la farine, le sucre, l'extrait de vanille et la cannelle dans un récipient. enduire les rondelles de bananes de cette préparation et frire dans de l'huile très chaude jusqu'à obtenir une couleur dorée.
2. Placer sur du papier absorbant et servir en ayant saupoudré de sucre.