



Po'e à la banane (dessert tahitien)



Le po'e est un plat polynésien à base de fruits et de farine de manioc, qui ressemble à un flan. On peut le préparer à partir de bananes, comme ici, de mangues, de taro, de papaye, de goyave pour le servir en dessert ou de potiron, en plat principal.

Ingrédients (pour un moule carré) :

- 7 bananes mûres
- 100 g de farine de manioc
- 50 g de cassonade
- 250 ml de lait de coco
- 1 gousse de vanille
- facultatif : un peu de noix de coco en poudre

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C (th.6).

Fendre la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. A l'aide de la pointe d'un couteau racler l'intérieur de la gousse pour récupérer les graines.

Eplucher les bananes, les écraser grossièrement à la fourchette dans une terrine. Ajouter les graines de vanille.

Verser le sucre puis la farine de manioc, mélanger le tout.

Verser la pâte dans un moule carré chemisé de papier sulfurisé, ou huilé.

Enfourner et laisser cuire pendant 30 minutes.

Démouler le po'e et découper en carrés. Servir avec du lait de coco.

Le 11 Mars 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/03/11/index.html>