

Soufflé banane et noix de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 banane
- 3 c à s de noix de coco
- 4 œufs
- 20 cl de lait
- 90 g de beurre + 10 g pour les moules
- 90 g de farine
- 1 gousse de vanille
- 60 g de sucre semoule
- ½ citron jaune

Préchauffer le four à 180 °c (th.6).

Laisser fondre le beurre dans une casserole, sur feu doux. Ajouter la farine, sans cesser de remuer avec un fouet, puis verser le lait et faire épaissir.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Ajouter les jaunes de la béchamel. Monter les blancs en neige bien ferme.

Peler la banane et la couper en rondelles, les arroser du jus de citron. Ouvrir la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines au couteau.

Ajouter dans la béchamel, le sucre semoule, les graines de vanille et 2 c a s de noix de coco.

Incorporer ensuite délicatement les blancs en neige.

Beurrer 4 moules individuels. Répartir les rondelles de banane dans les moules, verser la préparation, saupoudrer de la noix de coco restante et enfourner 15 min en surveillant la cuisson.

Servir sans attendre.