

# **Bananes frites**

## **Ingrédients sauce:**

2 c. à table de cassonade  
2 c. à table de miel  
2 c. à thé d'eau  
1 pincée de cannelle

## **Ingrédients pour la pâte:**

130g de farine de riz  
30g de farine tout usage  
1 c. à thé de farine de riz gluant  
1/2 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)  
3 c. à table de sucre  
1 pincée de sel  
1/2 c. à thé de vanille  
150ml d'eau

## **Ingrédient principal:**

5 mini-bananes ou 2-3 bananes régulières  
Huile végétale (pour friture)

## **Étapes:**

Couper les bananes dans le sens de la longueur. Pour les mini-bananes, on coupe une fois au milieu et on écrase légèrement les bananes pour qu'il soit environ 1cm d'épaisseur. Pour les bananes normales (régulières ou plantain) on les coupe en 3 sur la longueur et aussi en 3 sur la largeur (pour qu'elles soient environ 1cm d'épaisseur).

Mixer tous les ingrédients de la pâte dans un grand bol.

Chauffer l'huile à 300-325°F (150-160°C).

Tremper les morceaux de bananes dans la panure et les déposer doucement dans l'huile. Assurez-vous qu'ils ne collent pas ensemble.

Frir 4-5 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Retirer-les de l'huile en les mettant sur un essuie-tout pour absorber l'excédent d'huile.

Quand toutes les bananes sont frites, retremper les morceaux dans la pâte et frir une 2e fois jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Les retirer de l'huile et les mettre sur un essuie-tout.

**Pour la sauce:** mixer tous les ingrédients de la sauce et mettre au micro-onde 10 secondes pour aider à dissoudre le sucre. Vous pouvez ajuster la quantité de cannelle selon vos goûts.

Servir les bananes avec la sauce sur le côté (pour pouvoir tremper selon vos goûts) ou encore avec la sauce versée directement sur les bananes.

Note: Pour les bananes frites et non-consommées, vous pouvez les garder dans le réfrigérateur et les réchauffer au four le lendemain.