

Poulet à la banane de l'île de Madère.

Pour 4 personnes

*Ingrédients : 4 blancs de poulet - 4 à 5 bananes - 100g d'emmental
- 30g de beurre - 30 g de farine - 30 à 50 cl d'eau - sel et poivre.*

Découpez le poulet en morceaux et le faire cuire dans une poêle doucement, sans coloration 10 min.

Versez dans une casserole les 30 g de beurre, ajoutez la farine en mélangeant bien, versez l'eau et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe, salez et poivrez.

Epluchez les bananes, les coupez en 2 dans le sens de la hauteur.

Faire fondre un peu de beurre dans une poêle et faites revenir les bananes quelques minutes.

Déposez dans un plat beurré le poulet, déposez dessus les bananes et recouvrez de la sauce blanche.

Parsemez le plat d'emmental et enfournez 15 à 20 min le temps que le poulet finisse de cuire et que tout soit bien chaud. Servir avec une salade verte de saison.

