



## BABA, BANANES ORANGES

Un dessert qu'adorent les enfants et qui est très nourrissant . Si vous avez des difficultés avec un enfant malade qui ne veut plus manger que des choses sucrées par exemple il devient bien utile  
Quant aux parents, si ils y ont droit, ajoutez donc une dose de rhum ou autre alcool de votre goût ... ça plaît beaucoup ... même aux vieux !!

### **INGRÉDIENTS :**

des "babas secs" à vous (note 1)

bananes mûres (note 2)

de votre jus d'oranges à vous (note 3)

### **MÉTHODE :**

Ne préparez pas trop longtemps avant le service (à moins que vous n'aimiez les choses très molles), car cela a tendance à très vite ramollir

### **La "salade" de bananes :**



Coupez vos bananes en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur . Si vous êtes en famille (ou entre amis, n'hésitez pas à utiliser des bananes très mûres) . D'accord c'est moins "présentable" mais c'est tellement plus parfumé que vous oublierez vite leur côté "tristounet", un rien "mollasson" .  
Et la prochaine fois vous serez très heureux(se) d'avoir trouvé, cachée au bout de la gondole une main de quelques une de ces petites "tigrées" avec comme des "éphélides" et de grandes marques noires : c'est tout le parfum des îles !

Mettez-les au fur et à mesure dans **votre** jus d'oranges .

**Le jus frais pressé** est sans commune mesure avec les jus de l'industrie (fussent les meilleurs) . De plus vous utiliserez des fruits frais or plus un agrume est frais plus il contient de vitamines . Et si, en plus, vous ajoutez quelques oranges sanguines à votre jus ça sera encore meilleur

Laissez "mariner" au frigo un moment

N B : C'est à ce moment-là 🍷 qu'il vous faudra éventuellement ajouter du Rhum ou du Grand Marnier si vous préférez . Notez que pour des enfants vous pouvez utiliser du lait de coco... ça fit rêver aussi et c'est sans danger en cas d'allergie à l'alcool

### **Les babas**

Si vous n'avez plus de babas ou autre savarins vous pouvez utiliser de petits 4/4 de votre fabrication à défaut . Sinon, vous pouvez utiliser des morceaux de biscuits mais ce sera moins présentable ... et moins bon car il manquera le goût de caramélisé de la croûte du gâteau utilisé mais si c'est le vôtre au moins vous savez qu'il n'y a pas de choses bizarres dedans !

Inversement s'ils ne sont pas déjà un peu secs , passez-les quelques instants au four FAO : ils redeviendront "frais" mais comme ça refroidit très vite ....



**T.S.V.P >>>**

... ils seront justes assez secs à point pour ne pas se gorger de jus tout de suite comme des buvards : ça fabriquerait de la colle . Alors qu'un peu durcis ils ne "pomperont" que peu à peu le jus et garderont mieux leurs qualités intrinsèques

### MONTAGE :



Dans un verre basque ou autre ramequin, mettez un peu de "salade" de bananes posez votre biscuit dessus . Si nécessaire forcez un peu pour qu'il se tasse légèrement dans les bananes de dessous.



Recouvrez (ou non selon votre choix) de tranches de bananes.

Arrosez de jus de marinade juste à couvert : le jus va être "pompé" par les biscuits . Il ne faut pas mettre trop de jus : il faut que le biscuit garde un peu "de tenue"

Si nécessaire, au moment du service vous rajouterez un rien de "sauce" pour la dégustation finale .

Recouvrez votre verre d'un couvercle (pour les verres basques, le couvercle de la moutarde Maille en verre convient nickel!) ou d'un film plastique étirable ... et au frigo jusqu'au moment de passer à table

NB : Au moment du service vous pouvez toujours ajouter ❄️ (voir au-dessus la note dans la "sauce de salade") l'alcool ou le parfum supplémentaire

### SERVICE :

Servez bien frais dans leurs pots aussi , dans la mesure où vos bien :

Ajoutez éventuellement quelques la dernière seconde pour qu'elles fins utiles "citronnez"-les pour

Notez qu'une concassée de de sucre (voir des deux!) donnent présentation



tels quels mais vous pouvez biscuits se tiennent" encore

tranches de bananes coupées à ne noircissent pas . (À toutes éviter l'oxydation)

biscuits secs ou des gros grains une jolie (et bonne!)

### NOTES TECHNIQUES :

(note 1) BABAS :Une aimable façon d'utiliser les babas que vous aviez fabriqués en trop et qui sont aujourd'hui un rien "séquets".

Surtout que vous verrez que si vos biscuits sont frais il vous faudra les "rassir" un peu avec l'aide de votre cher FAO pour qu'ils ne "fondent" pas mais gardent leur "tenue"

(note 2) BANANES : Maman n'achetait déjà que des petites bananes qu'on appelait à l'époque des "dattières" elles étaient bien moins grosses mais leur parfum était tellement supérieur qu'on sentait leur odeur de caramel et d'herbes fauchées au soleil depuis la porte de la boutique ... Il est vrai qu'à l'époque il n'y avait pas de caravansérail du commerce !! On connaissait l'épicière et elle "savait" : elle en "mettait de côté pour les petites" . Je crois me rappeler qu'elles étaient plus chères mais comme la peau était très fine, on y gagnait encore !!

(note 3) Votre jus d'oranges : faites-le si possible juste au moment mais si vous ne pouvez pas surtout n'utilisez pas n'importe quel "jus" d'orange mais ...

T.S.V.P >>>

**que du JUS PUR FRUIT** sans sucre ni autres adjuvants. Surtout pas de jus "à base de concentrés" de grâce : ça gâcherait votre dessert . Il serait bien dommage de gâcher vos fruits, vos gâteaux et votre travail pour quelque chose de médiocre Nah !

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes on n'en a pas mis, ni dans les gâteaux de base, ni dans la "salade" . ...!

Pour les « sans gluten»,y en a pas puisqu'il n'y en a pas dans vos gâteaux "sans gluten" à vous

Pour les "sans gras" , il n'y en a qu'un minimum dans vos gâteaux à vous donc pas trop ... à vous de juger selon le reste de votre repas ... et de vos consommations du jour !

MAIS ....

Pour les "sans sucre" il est évidant que ce n'est pas un dessert compatible avec votre régime . Utilisez l'orange nature ... ou voyez une autre recette de LVC comme le "chouette sorbet de LVC" ...

Et puis, vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**