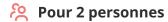


## LA BELLE VIE derrière les fourneaux

## Alloco (banane plantain frite) & dip pimenté



Très facile

28 min

**0.54€** La portion (prix indicatif)



Vous n'avez pas l'habitude de cuisiner des bananes plantain? Testez les emblématiques alloco.

## Les ingrédients

- 4 pièce de Banane plantain
- 0.5 pièce de Oignon jaune
- 1 pièce de Tomate
- 1 gousse de Ail

- **0.5 pièce** de Piment antillais frais
- 0.5 pièce de Bouillon Kub or
- 200 ml de Huile, graisse pour friture

## Étapes de préparation



**Préparation:** 8 min



Cuisson: 20 min



Attente: 0 min

- 1 Prenez votre bol de mixeur. Mettez dedans la moitié d'un oignon en gros morceaux, 1 gousse d'ail, une tomate et la moitié d'un piment épépiné.
  - Mixez pour obtenir une sauce sans morceaux.
- 2 Versez cette sauce dans une casserole. Ajoutez la moitié d'un bouillon cube et 4 càs d'eau. Portez à frémissement et faites réduire 15 minutes.
  - La sauce doit épaissir : l'eau des tomates doit s'être évaporée et vous devez voir le fond de la poêle quand vous mélangez.
  - En fin de cuisson, goûtez et si c'est trop pimenté pour vous, ajoutez du sucre.
- Mettez la sauce de côté dans un bol quand elle est prête.

4 Quand la sauce est quasiment prête, préparez les bananes plantains : faites chauffer 2 cm d'huile dans une poêle.

Astuce : quand vous mettez l'huile à chauffer, vous pouvez ajouter un morceau d'oignon pour infuser l'huile et donner plus de goût aux allocos.

- 5 En parallèle, épluchez 4 bananes. Entaillez la peau sur la longueur de part et d'autre de la banane pour enlever facilement la peau.
- 6 Coupez des tranches de banane d'environ 1-1,5 cm d'épaisseur. Vous êtes libre de la forme : rondelles droites, en biseaux. Vous pouvez aussi couper la banane en deux puis recouper des tranches dans la largeur.

Astuce: salez les bananes avant de les cuire.

- Vérifiez la température de l'huile (≈175°C) en y plongeant un morceau de banane. Des bulles doivent instantanément apparaître et bouillonner vigoureusement. Faites frire les bananes petit à petit en une seule épaisseur. Comptez env. 5 min de cuisson par face.
  - Faites-les dorer à votre convenance : tout juste dorées, ou bien noires.
- 8 Quand les bananes sont cuites, égouttez-les sur du papier absorbant. Continuez la cuisson des bananes plantains restantes.
- 9 Salez les bananes frites si vous ne les avez pas salées avant la cuisson.
- 10 Servez chaud avec la sauce.