



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Alloco (banane plantain frite) & dip pimenté



Pour 2 personnes



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.
- 3 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.

- 7 Vérifiez la température de l'huile ($\approx 175^{\circ}\text{C}$) 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.