



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Colombo de poulet et bananes plantains

Pour 2 personnes | Très facile

45 min | **4.74€** La portion (prix indicatif)



Un grand classique de la cuisine des îles.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Filet de poulet
- **2 pièce** de Banane plantain
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **25 g** de Mélange épice colombo
- **3 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Citron vert
- **4 brin** de Persil plat frais
- **1 brin** de Thym frais ou en branche
- **200 ml** de Huile, graisse pour friture

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1** Hachez finement 3 gousses d'ail.
- 2** Coupez 2 filets de poulet en morceaux.
Mettez-les dans un bol. Ajoutez l'huile, ½ càc de sel, du poivre, l'ail haché et 1.5 càs d'épices à colombo.
Mélangez pour imprégner le poulet avec la marinade. Faites mariner au frais. Si vous avez le temps au moins 1h, sinon pendant que vous préparez la suite.
- 3** Coupez un oignon en lamelles. Mettez de côté.
- 4** Faites chauffer une poêle à feu fort. Quand elle est bien chaude, ajoutez le poulet et sa

marinade. Faites revenir pendant env. 5 min jusqu'à ce que l'extérieur du poulet soit cuit.

- 5 Ajoutez ensuite les lamelles d'oignon. Continuez la cuisson à feu moyen pendant 5 min.
- 6 En parallèle, hachez 4 brins de persil. Mettez de côté.
- 7 Après 5 min et quand les oignons sont tendres, ajoutez 300 ml d'eau, le reste des épices à colombo, soit de nouveau 1.5 càs et 2 càs de persil haché. Portez à frémissement. Ajoutez 1 brin de thym.
- 8 Faites cuire à couvert à feu doux pendant 20 min.
- 9 Pendant ce temps, 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 bananes.

- 10 Épluchez 2 bananes. Entaillez la peau sur la longueur de part et d'autre de la banane pour enlever facilement la peau.
- 11 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.

- 12 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.
- 13 Quand les bananes sont cuites, égouttez-les sur du papier absorbant. Continuez la cuisson des bananes plantains restantes.
- 14 Salez les bananes frites si vous ne les avez pas salées avant la cuisson.
- 15 Après 20 min, le poulet est cuit. Si la sauce est trop liquide, faites-la épaissir selon vos préférences.
- 16 Ajoutez ensuite 1 càs de jus de citron vert et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin en ajoutant plus de sel et/ou plus de citron.
- 17 C'est prêt ! Servez chaud avec les bananes plantains frites.