Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Beignets de bananes plantain

Ingrédients

2 bananes plantain, 1l d'huile de friture, 1l d' eau, Sel,

Préparation

Peler puis couper les plantains en tronçons d'environ 2/3 cm.
Fais chauffer l'huile dans la friteuse. Frire les tronçons de 3 à 5 minutes, ils doivent changer de couleur mais ne doivent pas devenir dorés. Réserver.
Préparer un bol avec une tasse d'eau et 2 càc de sel (ça doit ressembler à de l'eau de mer!) Il faut maintenant écraser les tronçons de plantain! Pour ce faire, mettre les tronçons de banane sur une surface plane, les recouvrir de film plastique et les écraser soit avec une pierre (méthode traditionnelle), soit avec un verre lourd; ils doivent rester toutefois entiers! Ensuite, il faut augmenter la température, passer les beignets un à un dans l'eau salée (eau de mer) et les frire à nouveau, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
Les éponger sur du papier absorbant, saler et servir avec la sauce dont la recette est reprise ci-après.

Notes :