

Alloco / Banane plantain mûre frite

Proposée par : ToiMoitetCuisine



(1)

Fait partie des recettes préférées de 5 chef(s)

Prêt en : **15 minutes**

Photo de : ToiMoitetCuisine

L'alloco ou banane plantain mûre frite est un apéritif très populaire et prisé dans les régions d'Afrique de l'Ouest et Centrale. L'alloco peut être dégusté seul avec la purée de piment africain ou comme garniture d'accompagnement pour les viandes et poissons grillés.

Ingrédients

Proportions pour: **1 banane par personne environ**

Des bananes plantain mûres

De l'huile de friture

De la purée de piment africain (facultatif)

Méthode de préparation

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 10 minutes

1. Épluchez les bananes plantain de la manière suivante : coupez les extrémités, entaillez la peau dans le sens de la longueur à l'aide de la pointe d'un couteau puis retirez la peau.
2. Faites chauffer l'huile de friture et cuire à feu moyen les 2 côtés des plantains puis égouttez sur du papier absorbant.

Présentation suggérée

Dégustez chaud ou froid avec de la purée de piment africain, également avec du poisson ou de la viande cuite à la braise. Vous pouvez visionner la technique pour éplucher la banane plantain sur notre blog.