

Bananes plantain mûres rôties

Ingrédients :

Bananes plantain
Bouillon ou ail
Sel



Préparation :

Peler les bananes.

Les couper en petits tronçons (4-7 tronçons)

Faire bouillir une marmite d'eau (avec éventuellement un peu de bouillon ou d'ail), y mettre un peu de sel (suivant la quantité de bananes) et les bananes.

Laisser bouillir pendant 5-7 minutes pour assurer une cuisson minimale.

Récupérer les bananes avant qu'elles ne se désagrègent et verser l'eau de cuisson.

Chauffer une poêle à petit feu et y mettre les bananes (sans graisse)

Contrôler la grillade en remuant les bananes le temps nécessaire à la formation d'une légère croûte à leur surface

Fin de la préparation!
