

ALLOCO



POUR 4 PERSONNES

Temps de preparation 10 mn

Temps de cuisson 30 mn

DESCRIPTIONS :

L'allico désigne la banane plantain découpée et frite dans de l'huile de palme ou d'arachide chaude

LISTE DES INGREDIENTS :

- ◆ 8 bananes plantain mure
- ◆ de l'huile de palme ou arachide
- ◆ du sel

PREPARATION :

- Eplucher les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur
- Les découper en petits morceaux selon la convenance pour faciliter la cuisson
- Plonger les morceaux de bananes dans l'huile bouillante. Les faire frire par petites quantités .
- Lorsqu'elles sont bien dorées, les mettre sur du papier absorbant pour retirer un peu de graisse

c'est prêt ! Bon appétit !

Accompagne très bien le poulet braisé.

