

## Bananes plantains



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 5 mn

**Cuisson** : 10 mn

*Attention de ne pas les brûler ! La cuisson des bananes plantains dépend du goût de chacun.*

Recette proposée par : Blog [Aux saveurs de chez moi](#)

### Ingrédients

- 3 bananes plantains
- 1 échalote
- huile
- sel

### Préparation

- 1 Faites revenir l'échalote émincé dans un fond d'huile.
- 2 Pendant ce temps, coupez chaque banane plantain en trois morceaux dans le sens de la longueur. Tranchez ensuite chaque morceaux en deux.
- 3 Incorporez alors les bananes sur l'échalote légèrement dorée. Saupoudrez l'ensemble d'un soupçon de sel.
- 4 Laissez dorer les bananes environ 4 minutes de chaque côté. Retirez les morceaux d'échalote des bananes et disposez ces dernières dans un plat à service. Servez aussitôt.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

