

CRACROS 2

Préparation: 1h

cuisson : 30 min

6 personnes :

- 12 bananes plantans bien mûres
- 250 g de farine de riz
- 50 g de farine de blé
- 10 g de sel
- 2 litres d'huile de palme (ou à défaut huile d'arachide)
- Pour la sauce :
 - 3 tomates bien mûres
 - 1 gros oignon
 - 2 gousses d'ail
- 1 cuillères à café de poudre de crevette
 - Sel
 - Poivre
 - 1 piment
- 1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixeur pour obtenir une pâte bien lisse.
2. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure. – Pendant ce temps préparez la sauce (voir plus bas) – Faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est chaude mais pas trop, façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egoutte Égouttez les cracros sur du papier absorbant.
3. LA SAUCE : Mixez les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpez et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez les

cracros chaud et accompagnez de la sauce et de poisson frit.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez y rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)

Préparation: 1 h

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d'huile

Pour la sauce :

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillère à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes.

3. Faites chauffer l'huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.