

# Banane plantain «frite» au sucre



Pour 3 à 4 personnes :

2 bananes plantain

Du sucre roux + 1 sachet de sucre vanillé

De l'huile de friture

\*\*\*\*\*

- Couper les deux bouts des bananes et en inciser la peau, sur toute la longueur, afin de les peler facilement. *La peau des bananes plantains est plus dures, que celle des bananes «fruits»...*
- Couper les bananes en 2 ou 3, dans la longueur et ensuite en quartier.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle.
- Y déposer les quartiers de banane plantain (il faut qu'ils ne soient pas trop épais) et les faire frire sur toutes leurs faces, en les retournant régulièrement.
- Quand elles sont cuites et qu'elles ont pris une belle couleur dorée, les déposer sur du papier absorbant pour absorber l'excédent d'huile et les mettre ensuite sur le plat de service.
- Les saupoudrer de sucre roux et de sucre vanillé, avant de servir.

On peut également râper un zeste de citron vert sur les bananes, en même temps que le sucre, mais je n'en avais pas dans mon panier «anti gaspi» !!!

B  
S  
Sandra