

Clin d'œil à la banane-Makemba

APERITIF

Liqueur de bananes accompagnée de chips de bananes plantains

PLAT

Papillotes de poisson panga-Mabote ya lilangwa
Bananes plantains frites, bouillies et en pain

DESSERT

Tarte à la banane façon Tatin

Dans la cuisine africaine, il n'existe pas de proportion bien définie. Il faut adapter les quantités d'ingrédients selon le nombre de convives. Par contre il faut être généreux sur les condiments et l'assaisonnement.

Papillotes de poisson panga

- darnes de panga
- échalotes
- oignons
- ail
- citrons
- herbes de Provence
- sachet de court bouillon en poudre
- sel
- huile de tournesol



Mettre les darnes de panga dans une marmite.

Eplucher et mixer les échalotes, les oignons et l'ail puis mélanger au poisson.

Saupoudrer d'herbes de Provence, de sel et de court bouillon en poudre.

Ajouter les citrons épluchés et coupés en morceaux et un filet d'huile de tournesol. Malaxer le tout et laisser reposer une heure au frais.

Préparer des papillotes. Déposer les darnes et la marinade par-dessus. Disposer sur une plaque allant au four.

Préchauffer le four à 250°C. Cuire les papillotes une petite heure. Servir chaud.

Bananes plantains (utilisation comme légume à cuire)

Frites (bananes assez mûres)

Eplucher et couper les bananes en rondelles et faire dorer dans de l'huile bien chaude quelques minutes. Eponger et servir chaud.

Bouillies (bananes vertes)

Eplucher et plonger les bananes dans l'eau bouillante pendant 25 minutes. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau. Egoutter et servir chaud.

Astuce : si vous ne cuisez pas les bananes aussitôt épluchées, plongez les dans de l'eau froide salée afin qu'elles ne noircissent pas.

En pain ou purée

Utiliser une boîte de farine de bananes ou Fufu.

Verser la farine dans une jatte et mouiller avec de l'eau chaude jusqu'à la consistance d'une purée. Vous pouvez former des pains en roulant à la main des morceaux de pâte (purée).

Tarte à la banane

- bananes douces ou à dessert
- 200g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- cannelle en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- pâte feuilletée du commerce (ou faite maison)



Eplucher les bananes, les couper en rondelles.

Dans un moule allant sur le feu ou dans une poêle, faire un caramel avec les sucres et la cannelle en surveillant la cuisson. A la fin de celle-ci, hors du feu, verser un peu d'huile et bien mélanger avec une spatule en bois.

Poser dans le moule caramélisé des rondelles de bananes et recouvrir avec la pâte. Rentrer le bord à l'intérieur du moule.

Enfourner 20mn dans le four préchauffé à 200°C. La pâte est presque cuite et le caramel commence à remonter sur les côtés.

Démouler aussitôt sorti du four et servir tiède.

Accompagner d'une infusion à la citronnelle.

Bolési bolamu !