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 chauffez 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 cuillères 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 chauffez 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.