Banane plantain pilée

Accompagnements · Gabon



15 min	PREPARATION
55 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

L’image montre des bananes plantains bouillies, qui correspondent à la première étape de préparation de la banane pilée. Après leur cuisson, elles doivent être pilées encore chaudes pour former une pâte homogène.

Ingredients

bananes plantains jaunes, mûres mais encore fermes	4
bananes plantains vertes	2
d’eau	1 l
de sel	1 c. à café
d’eau de cuisson chaude, si nécessaire	100 ml
d’huile neutre pour le façonnage	1 c. à café

Preparation

1. Préparer les plantains. Lavez les bananes. Coupez leurs extrémités, puis pratiquez une incision peu profonde sur toute la longueur de la peau.
2. Éplucher les bananes. Retirez soigneusement la peau. Coupez chaque banane en trois ou quatre gros tronçons.
3. Faire bouillir l’eau. Versez les 2 litres d’eau dans une grande casserole. Ajoutez le sel et portez à ébullition.

4

Commencer par les plantains verts. Plongez les plantains verts dans l’eau bouillante et laissez-les cuire pendant 8 minutes.

5

Ajouter les plantains jaunes. Incorporez les morceaux de plantains jaunes et poursuivez la cuisson pendant 17 à 20 minutes à feu moyen.

6

Contrôler la cuisson. Enfoncez la pointe d’un couteau dans un morceau. Elle doit pénétrer facilement jusqu’au centre. Les bananes doivent être très tendres, mais ne pas se défaire dans l’eau.

7

Conserver l’eau de cuisson. Prélevez environ 100 ml d’eau chaude avant d’égoutter les plantains.

8

Commencer le pilage. Placez quelques morceaux de plantain vert encore chauds dans le mortier. Pilez-les énergiquement jusqu’à obtenir une pâte sans gros morceaux.

9

Ajouter les plantains jaunes. Incorporez-les progressivement tout en continuant à piler. Ramenez régulièrement la préparation vers le centre du mortier.

10

Travailler la pâte. Pilez pendant 8 à 12 minutes. La préparation doit devenir jaune, homogène, souple et légèrement élastique.

11

Corriger la texture. Si la pâte est trop sèche ou s’effrite, ajoutez l’eau de cuisson chaude, une cuillère à soupe à la fois. Pilez après chaque ajout. La pâte ne doit pas devenir molle ou collante.

12

Former les portions. Huilez légèrement vos mains. Formez quatre grosses boules, des rouleaux ou de petites portions ovales. Servez immédiatement.

Conseils du chef

Pilez toujours les plantains pendant qu’ils sont encore très chauds. Utilisez des plantains jaunes fermes et non excessivement mûrs pour éviter une pâte trop sucrée. Ajoutez l’eau de cuisson progressivement afin de ne pas détremper la pâte. Sans mortier, utilisez un presse-purée solide, puis travaillez la pâte avec une cuillère en bois.

Réchauffez les portions à la vapeur pendant 5 à 8 minutes pour préserver leur moelleux.
