Foutou banane

Accompagnements · Cote d'Ivoire



15 min
PREPARATION

105 min
CUISSON

4 pers.

PORTIONS

Facile

DIFFICULTE

> *Le foutou banane est un accompagnement très apprécié en Côte d'Ivoire. Il est généralement préparé avec des bananes plantains mûres et du manioc, cuits puis pilés ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, souple et homogène. Le plantain lui apporte sa couleur jaune et une légère douceur, tandis que le manioc lui donne de la tenue et de l'élasticité. Façonné en boules individuelles comme sur l'image, le foutou se déguste chaud avec une sauce graine, une sauce arachide, une sauce claire ou une sauce aux légumes accompagnée de viande ou de poisson.*

Ingredients

- **bananes plantains jaunes et mûres, mais encore fermes**
  5
- **de manioc frais**
  500 g
- **litres d'eau**
  2.5 l
- **de sel, facultatif**
  1 c. à café
- **d'eau de cuisson chaude, uniquement si nécessaire**
  1.5 l
- **d'huile neutre pour le façonnage**
  1 l

Preparation

1. Faire chauffer l'eau. Versez 2,5 litres d'eau dans une grande casserole. Ajoutez éventuellement le sel et portez à ébullition.
2. Commencer la cuisson du manioc. Placez les morceaux de manioc dans l'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 10 minutes à feu moyen.
3. Ajouter les plantains. Incorporez les morceaux de banane plantain. Poursuivez la cuisson pendant 20 minutes à feu moyen.
4.

Vérifier la cuisson. Le manioc et les plantains doivent être très tendres. La pointe d’un couteau doit pénétrer facilement jusqu’au centre, sans rencontrer de résistance.

5

Retirer les fibres du manioc. Égouttez les morceaux en conservant environ 150 ml d’eau de cuisson. Retirez immédiatement les fibres centrales qui seraient encore présentes dans le manioc.

6

Commencer par le manioc. Placez une partie du manioc encore chaud dans le mortier. Pilez-le énergiquement jusqu’à ce qu’il commence à former une pâte lisse.

7

Ajouter progressivement les plantains. Incorporez quelques morceaux de plantain, puis continuez à piler. Alternez manioc et plantain jusqu’à épuisement des ingrédients.

8

Retourner régulièrement la pâte. Entre les coups de pilon, humidifiez légèrement une spatule ou vos doigts et ramenez la pâte vers le centre. Faites attention à garder vos mains éloignées du pilon.

9

Travailler la texture. Pilez pendant 10 à 15 minutes. Le foutou doit devenir jaune, uniforme, souple et sans morceaux apparents.

10

Ajuster la consistance. Si la pâte est trop ferme, ajoutez une cuillère à soupe d’eau de cuisson chaude. Pilez avant d’en ajouter davantage. Le foutou doit rester suffisamment ferme pour conserver sa forme.

11

Former les boules. Huilez très légèrement vos mains ou humidifiez-les avec de l’eau. Prélevez quatre portions et façonnez-les en boules lisses.

12

Maintenir au chaud. Couvrez les boules de foutou avec du papier cuisson ou un linge propre légèrement humide jusqu’au moment du service.

Conseils du chef

Utilisez des plantains jaunes bien mûrs mais encore fermes afin d’obtenir un foutou parfumé qui conserve sa tenue. Pilez le manioc et les plantains pendant qu’ils sont très chauds, car ils durcissent en refroidissant. Si le foutou est trop mou, ajoutez un peu de manioc cuit et pilé ; s’il est trop ferme, incorporez quelques cuillerées d’eau de cuisson chaude. Sans mortier, écrasez séparément les ingrédients au presse-purée robuste, puis travaillez longuement la pâte avec

une cuillère en bois. Pour réchauffer le foutou, placez-le quelques minutes à la vapeur plutôt qu’au micro-ondes afin de conserver son moelleux.
