Bananes plantains frites (Beignets)

Accompagnements · Gabon



15 min

PREPARATION

35 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

> *Les bananes plantains frites sont un accompagnement africain gourmand, préparé avec des morceaux de plantain mûr frits jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, elles accompagnent parfaitement les viandes, poissons et sauces.*

Ingredients

bananes plantains mûres et fermes 4	
de sel fin, soit ½ cuillère à café 3	
d'huile végétale, arachide ou tournesol 750 ml	

Preparation

1. Découpez chaque plantain en rondelles obliques d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Vous pouvez aussi réaliser de gros cubes ou des tronçons.
2. Déposez les morceaux dans un saladier. Ajoutez le sel(facultatif).
3. Mélangez délicatement afin de répartir l'assaisonnement sans abîmer les morceaux.
4. Versez l'huile dans une casserole profonde. Faites-la chauffer à feu moyen jusqu'à environ 170 °C.
5. Vérifiez la température en déposant un petit morceau de plantain dans l'huile. De petites bulles doivent se former immédiatement autour du morceau sans le faire brunir trop rapidement.

6

Déposez délicatement une première quantité de plantains dans l’huile. Ne surchargez pas la casserole : les morceaux ne doivent pas se chevaucher.

7

Faites-les frire pendant 4 à 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Ils doivent devenir uniformément dorés, avec des bords légèrement brunis.

8

Retirez les morceaux avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

9

Attendez que l’huile retrouve sa température avant de cuire la fournée suivante.

10

Servez les bananes plantains immédiatement, pendant qu’elles sont chaudes, dorées et encore légèrement croustillantes.

Conseils du chef

Choisissez des plantains à la peau jaune fortement tachetée de noir. Ils doivent être mûrs mais encore suffisamment fermes pour être découpés. Coupez les deux extrémités, incisez la peau dans le sens de la longueur, puis retirez-la avec les doigts. Évitez d’écraser la chair. Si les morceaux ramollissent avant la cuisson, placez-les 10 minutes au réfrigérateur.

Béla Cuisine · Telecharge le 26/11/2026 · Bon appetit !