

12 février 2010

PLANTAIN (Nigéria)



Participants:

Sabine
Francis
Karima
Danielle
Josette
Michel
Nicole
Corinne
Léa
Tracy
Françoise

- * 1 banane plantain par personne
- * 100g de crevettes par personne
- * Tomates concassées en boîtes
- * 1 œuf
- * 100g de Riz rond par personne
- * Quelques oignons pour le plat
- * Bouillon cube

Faire durcir les œufs

Peler les bananes.

Faire revenir les oignons dans de l'huile, ajouter les tomates, le sel, le poivre, le piment, un peu d'ail, du bouillon cube.

Ajouter le riz et les crevettes, un peu d'eau et les bananes coupées en 2.

Laisser cuire jusqu'à cuisson complète du riz

Servir avec les œufs durs coupés en décoration

