



POULET A LA BANANE PLANTAIN

Ingédients

- 1 Poulet
- 6 bananes plantains mûres
- 3 oignons
- 2 carottes
- 1 poivron vert
- 4 tomates
- 1 feuille de laurier
- Poudre de crevettes
- 1 cube de volaille
- persil

Préparation

- Dans un faitout, faire chauffer un peu d'huile. Faire suer les oignons et les tomates taillés en dés. Laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter le poulet découpé en 10 ou 12 morceaux. Laisser mijoter 5 minutes.
- Pendant ce temps, découper les carottes et le poivron vert en morceaux moyens.
- Ajouter au poulet $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et les légumes. Mélanger et laisser cuire 10 minutes. Saler, poivrer, ajouter la poudre de crevettes.
- Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile. Y ajouter les bananes plantains taillés en gros morceaux. Les faire frire quelques minutes.
- Ajouter les bananes égouttées dans le poulet. Bien mélanger. Laisser cuire encore une dizaine de minutes à couvert. Ajouter le cube de bouillon de volaille et le persil