

ALLOCO AU CHOU ET AU SESAME



1 petit chou émincé

8 cl de jus de citron

1 botte de coriandre

sel, coriandre en poudre.

75g sésame doré

Mélanger le tout et mettre sous célofrais quelques heures

Couper 5 bananes plantain en rondelles. Les saler et les faire frire quelques minutes de chaque côté.

Eponger sur du sopalin.

Réchauffer si besoin au micro-ondes.

Peut se servir avec une sauce piquante.

N.B. les bananes doivent être achetées 10 jours avant : elles doivent être molles et noires pour être utilisées. Pour hâter leur mûrissement les mettre dans un sac en papier fermé avec une pomme.