

BÓLON DE VERDE



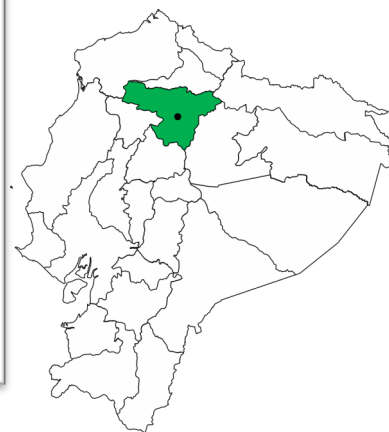
P'tit déj



Gustavo Valarezo

Enseignant
d'allemand &
apprenti de français

Quito, Équateur



Préparation

1. Premièrement, portez à ébullition 2 litres d'eau avec deux cuillères du sel.
2. Pour cuire, épluchez bananes et coupez-les en petits morceaux. Dans l'eau salée en ébullition, mettez les bananes et attendez qu'elles deviennent tendres.
3. Pendant la préparation des bananes, coupez l'oignon en petits morceaux et le fromage ou la viande.
4. Avec une fourchette, vérifiez la cuisson des bananes.
5. Retirez les bananes de la cocotte pour les écraser, mais réservez de l'eau pour l'utiliser plus tard.
6. À l'aide d'un pilon de cuisine, écrasez les bananes jusqu'à obtenir une pâte homogène.
7. Ajoutez les morceaux d'oignon. Si la pâte devient trop sèche, ramollissez-la avec l'eau salée réservée.
8. Avec la pâte, formez des boules, faisant un trou au centre pour insérer le fromage ou la viande. Refermez la boule.
9. Enfourez les boules pendant 15 minutes à 180 °C dans un plat à gratin enduit de la noix de beurre. Retirez du four et dégustez aussitôt.

45

Minutes

4

Personnes

Ingrédients

- 4 bananes plantains vertes
- 150 g fromage frais en petits morceaux ou râpé (mozzarella ou un fromage fondant) et/ou des morceaux de viande ou chicharron (viande de porc frite)
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- sel
- 2 l d'eau

« Le bôlon de banane plantain verte est une recette typique d'Équateur. Les habitants d'ici ont coutume de consommer ce plat soit pendant le petit déjeuner, accompagné d'une tasse de café, soit en fin d'après-midi. La banane plantain verte est l'ingrédient principal. En Équateur, elle est utilisée pour plusieurs recettes et la taille des bananes qu'on trouve ici est, en général, beaucoup plus grande. »

