

Crème de plantain

Pour un petit pot (4 personnes)

- 100g de plantain
- 100g d'oignon
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Dans un petit poêlon, faites fondre l'oignon haché menu.

Ajouter les feuilles de plantain lavées et essorées.

Faite cuire à petit feu 15 minutes.

Salez-mixez et réservez.

Cette crème accompagnera du poisson, des croquettes de crevettes, une purée de plantain ou encore des tartines grillées.