

La banane plantain avec le poisson

Ingrédients :

5 bananes

2 poissons (dorades)

2 oignons

2 tomates

0,5 litre d'huile

une cuillère à café de sel

1 poivron

un cube de bouillon

Préparation :

Couper les bananes, le poisson, les tomates et le poivron .

Faire griller les bananes avec l'huile dans une casserole.
(5min)

Ensuite, griller le poisson .(5min)

Couper les oignons ,les mettre dans une casserole avec le poivron et les tomates.(faire cuire 10min)

