

CROQUETTES DE BANANES FĒ'Ī AU SÉSAME

Pour 12 croquettes
Temps : 30 min



Bananes fĕ'ī



Lait de coco



Graines de sésame

12 3 bananes fĕ'ī
60 g de farine de blé
60 g de lait de coco
Graines de sésame
Sel, poivre

Coupez les bananes en morceaux de 3 cm. Faites-les cuire avec la peau pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour retirer la peau facilement.

Préparez un bol avec de la farine et du sel, un autre avec du lait de coco et un dernier avec des graines de sésame.

Roulez les morceaux de bananes dans la farine et formez une boule avec chacun d'entre eux. Roulez dans le lait puis dans le sésame.

Répétez l'opération farine, lait et sésame avec tous les morceaux de bananes.

Dans une petite casserole, **mettez** 1 cm d'huile de friture. Chauffez puis, lorsque l'huile est bien chaude, faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Réservez sur du papier absorbant.

Dégustez sans attendre !

Astuce :

Les bananes fĕ'ī peuvent être remplacées par des bananes plantain.

