**CONFIT DE BANANES, TOMATES, POIVRONS**

1 poivron, 1 [tomate](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/44/tomate.shtml), 1 [banane](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/132/banane.shtml)

1 [yaourt](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-yaourt) nature

1 gros [oignon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml), 1 gousse d'ail

1 cuill à [café](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/236/cafe.shtml) de [cumin](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-cumin) + 1 cuill à [café](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/236/cafe.shtml) de [coriandre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/212/coriandre.shtml) moulue

Sel, [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml)

Laver et couper en lamelles les poivrons.

Couper la banane et la tomate en petits cubes.

Faire revenir doucement les oignons et les poivrons dans une poêle avec un peu d'huile. Laisser [dorer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/41/dorer.shtml).

Ajouter l'ail écrasé, le cumin et la coriandre. Quand les épices ont dégagé toutes leurs saveurs, ajouter les dés de tomates et de banane.

Quand la banane commence à [fondre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/65/fondre.shtml), rajouter le yaourt, le sel et le poivre. Laisser [mijoter](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/86/mijoter.shtml) encore 5 minutes à feu doux et à couvert.

**RIZ AUX POIVRONS ET BANANES**

4 oignons    4 gousses d'ail

 6 poivrons couleurs différentes     4 bananes

1 grande boîte de tomates pelées

200 g de riz

3 cuillères à soupe d'huile    Sel et poivre

Hachez les oignons et les gousses d'ail et détaillez les poivrons en dés
Faites fondre le tout dans l'huile 10 min puis ajoutez les tomates pelées, du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux et à couvert durant 20 minutes
Faites cuire le riz à l'eau bouillante.
Détaillez les bananes en rondelles et faites les dorer à la poêle quelques min.
Égouttez le riz et recouvrez le de sauce tomate aux poivrons et de banane.

# GRATIN DE BANANE À LA BECHAMEL AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

* 1kg de bananes
* 40cl de lait de coco 20g de fécule de maïs
* 3 gousses d'ail 1 demi oignon sel

 thym de persil 3 cives

Coupez les deux extrémités des bananes lavées. Faites une fente dans la peau dans le sens de la longueur. Faites les cuire à la vapeur 15 minutes.

Préparez la béchamel. Faites revenir dans l'huile l'oignon en petits dés pendant 5 minutes à feu moyen. Puis réservez.

Mélangez le lait de coco avec la fécule de maïs et faites cuire pendant 10 minutes à feu doux en remuant constamment puis ajoutez l'oignon

Et enfin les épices finement hachées ainsi que la muscade fraichement rapée.

Chauffez votre four à 200°C en position grill.

Vérifiez que les bananes sont bien cuites. La pointe de votre couteau doit s'y enfoncer aisement. Ôtez la peau et écrasez les.

Mélanger les bananes écrasées à la béchamel et disposez le mélange dans un plat allant au four. Saupoudrez de chapelure.

|  |
| --- |
| **GRATIN DE BANANE PLANTAIN** |
|  |
| 5 grosses **bananes** plantains, un bouquet d'oignon vert, du persil, du poivre, du sel, une gousse d'ail, 1 cuil à café de moutarde, 2 grosses **carottes**, 3 **tomates**, 2 **poivrons**, quelques haricots verts du fromage (gruyère, ou parmesan) |
|  |
| Laver les bananes, les couper en deux dans le sens de la largeur. Les mettre dans une casserole, ajouter de l'eau et du sel et faire cuire, mais pas trop. Mélanger l'ail, le persil, la moutarde, un peu de sel. Dans une casserole, mettre un peu d'huile à chauffer ; ajouter les oignons, carottes, tomates, poivron, haricots verts et oignons verts découpés en dés. Faire revenir le tout ; ajouter ensuite ail et persil. Laisser cuire. Huiler un plat à gratin. Placer quelques tranches de bananes (qu'on aura coupées à son goût : soit en rondelles, soit en lamelles) ensuite une couche de légumes et ainsi de suite jusqu'à épuisement de nos ingrédients.Couvrir enfin de fromage râpé et mettre au four pour faire gratiner. Servir chaud . |
|  |

 4