

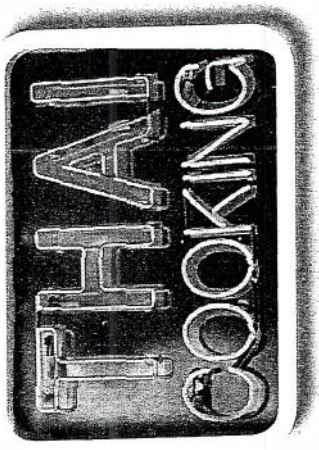
Préparation

Nettoyez les bananes non pelées, et placez-les à cuire dans l'eau sans retirer leur peau. Une fois que l'eau bout, laissez-les cuire encore quinze minutes. Sortez-les ensuite de l'eau bouillante et laissez-les refroidir. Pelez-les et rincez-les à l'eau froide pour enlever les derniers résidus de peau. Versez le lait de coco dans une casserole, et placez-y les bananes et le sucre. Chauffez le tout à petit feu pendant 20 minutes en tournant constamment avec une cuiller en bois, puis chauffez à feu fort pendant 15 minutes en tournant régulièrement avec la cuiller. Dès que l'eau bout, mettez le sel et le sésame, remuez puis éteignez. Servez chaud ou bien froid.

Preparation

Clean the unpeeled bananas, and boil with their skin. Bring the water to the boil, cook for 15 more minutes. Take them out of the boiling water and let them cool. Peel them and rinse with water to eliminate the remaining skin. Pour the Coconut milk in a pan, also put the bananas and the sugar. Simmer at low heat for 20 minutes while constantly turning with a wooden spoon, then, increase heat for 15 minutes while regularly turning with the spoon. As soon as it is boiling, put the salt and the sesame seeds, mix with the spoon and switch off heat. Serve warm or cold.

Bonne apétit !



V. Bananas with coconut milk



Text and photo by Chucheep (Teak) Chimsunchart
& Olivier S. G. Pauwels

Voici la cinquième recette d'une série dédiée à la cuisine thaïlandaise traditionnelle que l'on peut préparer à base d'éléments disponibles à Gamba. Comme les précédentes, elle maximise l'emploi d'ingrédients locaux. Le nom thaïlandais de cette recette est 'kluey bouat tchi'. Cette recette convient aux végétariens.

Here is the fifth recipe of a series dedicated to the traditional Thai food that can be prepared based on ingredients available in Gamba. Like the former ones, it aims to maximise the use of local products. The Thai name of this recipe is 'kluey booaat tchee'. This dish is suitable for vegetarians.

Ingédients pour 4 personnes

- 10 petites bananes, douces ou non (disponibles à la Plaine, Mayonami et Economat)
- 3 cuillers à café de grains de sésame grillées (échoppes ouest-africaines de la Plaine, Economat)
- 1,5 l de lait de coco (en boîte ou, de préférence, fait avec des noix de coco des jardins de Yenzi)
- 500 g de sucre brun ou blanc (Plaine, Economat)
- une demi cuiller à café de sel (Plaine, Economat)

Ingédients for 4 persons

- 10 sweet or non sweet small bananas (available at Plaine, Mayonami and Economat)
- 3 tea spoons of fried sesame seeds (West African shops in Plaine, Economat)
- 1.5 l of Coconut milk (canned, or, preferably, made from Yenzi gardens' coconuts)
- 500 g of brown or white sugar (Plaine, Economat)
- Half a tea spoon of salt (Plaine, Economat)