

## Donner une recette : le gratin de plantain

Extrait de *7 milliards de voisins* du 04/11/2020

**Emmanuelle Bastide** : Anto Cocagne, il vous reste une minute pour nous donner la recette du gratin de plantain. Mais évidemment, on la trouvera en intégralité sur Instagram.

**Anto Cocagne** : Alors, la recette du gratin de plantain, c'est... il vous faut à peu près 4 bananes plantain mûres, 3 oignons, du gombo sec, à peu près 2 cuillères à soupe de gombo sec, du sel, poivre et aussi la moutarde africaine qu'on appelle nététo, soumbara ou soumbala, suivant le pays. Vous épluchez vos légumes, vous émincez les oignons, vous coupez les bananes en lamelles. Il faut faire sauter dans un peu de matière grasse les bananes et les oignons jusqu'à avoir un peu de coloration. Et après, on ajoute, dans les oignons, le thym, le gombo sec, le nététo, le sel, le poivre. On couvre à peu près trois minutes pour faire compoter. Et après dans un plat ou dans... quelle que soit la taille, on fait superposer les lamelles de bananes plantain cuites et les lamelles d'oignons, on met un peu de gari par-dessus, donc qui est du manioc en flocon, et on fait gratiner et c'est prêt.

**Emmanuelle Bastide** : Et c'est cette superposition, c'est ces étages qui donnent un résultat...

**Anto Cocagne** : Exactement.

**Emmanuelle Bastide** : absolument délicieux.

### Lexique

**Les ingrédients** : une banane plantain ; mûr/mûre ; le gombo ; le sel ; le poivre ; la moutarde.

**Les gestes en cuisine** : éplucher ; émincer ; couper (en lamelles) ; faire sauter ; une matière grasse ; ajouter ; couvrir ; compoter ; superposer ; gratiner.