

**Je te propose de cuisiner samedi 21 Juin 2025**

- **Dombrés de banane plantain**
- **Fricassée de gambas ou de crevettes ou d'écrevisses**

**Tu recevras les mises en place à faire pour samedi.**

**Tu trouveras les listes des ingrédients et des ustensiles**





## Les dombrés de bananes plantain mûres

300g de bananes\* plantain mûres et épluchées

(cela correspond à 2 à 3 bananes de plantain)

170g de farine\* de blé T55

Une pincée Zépis sucré (muscade\*, cannelle\*, vanille\*)

4g sel\* non raffiné + 10g sel\* non raffiné

1500g eau

### Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, le verre doseur, un torchon, une poubelle de table, un couteau, une poche à douille jetable, une douille (voir la photo), un disque de cuisson ou un disque éplucheur, une grande timbale, un contenant pour conserver les dombrés, un écumoire, une paire de ciseau

### La taille à partir de 12 ou plus

Douille Ø12



### Les différentes poches à douille



Disque de cuisson



Disque éplucheur



## La fricassée de crevettes

400g de gambas crues entières

20g huile de roucou\*

202g de ketchup de giraumon\*

7g de sel\* non raffiné

### Assaisonnement des gambas

4g de sel\* non raffiné

12g de purée d'ail\* maison

12g de jus de citron\*

Zeste de citron selon votre convenance

### Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, des cuillères à soupe et des cuillères à café, un torchon, une poubelle de table, un bol, un couteau, un zesteur

### Gambas



### Un zesteur



Je ne peux pas ou n'aime pas les crevettes ou gambas.  
**Que cuisiner avec les dombrés de banane plantain?**

La lentilles vertes avec des lardons  
Des pois chiches au lait de coco et beurre de cacahuètes  
Une fricassé le lambi  
Une rougail de saucisses  
Court-bouillon de marlin avec des légumes (carotte et courgette)



### Le ketchup de giraumon maison

150g de giraumon\* épluchés  
50g d'oignon\* jaune épluchés  
12g d'oignon pays\*  
7g de persil\*  
42g d'huile de roucou  
4g de purée d'ail\*  
200g de tomates\* cerises ou normales  
2g de Zépis salé (le poivre\*, la poudre de cannelle\*, la poudre de muscade\*,  
poudre vanille\*, poudre d'anis étoilée\*)  
5g de sel non raffiné  
40g de sucre de canne\*  
5g de jus de citron\*  
Zeste de citron selon votre convenance

### Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, le varoma, des cuillères à soupe et des cuillères à café, un torchon, une poubelle de table, un contenant pour le ketchup, le zesteur, un contenant pour la tomate, la planche à découper, le couteau

### Un zesteur

