

Matelote de plantain

Ingrédients : pour 200g de feuilles de plantain, 1 oignon, beurre, farine, 25 cl de vin blanc

- Couper et cuire les feuilles de plantain à l'eau salée
- Faire revenir l'oignon dans du beurre ou huile d'olive
- Ajouter le plantain
- Quand les feuilles sont fondantes ajouter 15 cl de vin blanc
- A part, préparer une béchamel avec 15 g de farine dans une noix de beurre, ajouter 10 cl d'eau et 10 cl de vin blanc.
- Laisser épaissir en remuant
- Mélanger au plantain

Servir chaud avec poisson ou viande blanche.