



An nou manjé manjé péyi a



La Banane Plantain

Musa paradisiaca

Origine :

Les bananiers (qui regroupent une gamme étendue de variétés dessert ou à cuire, comme le plantain) ont pour aire d'origine l'Asie et le Pacifique. De là, l'espèce s'est répandue dans les régions tropicales, apportée par les commerçants et les voyageurs en Afrique, en Amérique centrale et du sud et aux Caraïbes.

Description :

Le bananier est une plante herbacée qui peut atteindre de 3 à 10 m de haut avec de grandes feuilles de 3 m de long et de 50 cm de largeur. C'est même la plus grande herbe que l'on connaisse avec le bambou. La banane plantain mesure 30 à 40 cm. Sa peau verte est plus épaisse que celle de la banane (dessert) et sa chair est plus ferme et moins sucrée. Cette peau jaunit, puis noircit à maturité.

Saisonnalité :

Floraison : toute l'année

Fructification : 4 mois après la floraison

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 67 g • Calories 124,7 Kcal • Protides 1,1 g • Lipides 0,3 g
• Glucides 29,4 g • Fibres 2 g • Calcium 7 mg • Fer 0,4 mg
• Vitamines : A 0,2 µg • C 12 mg

Les bienfaits :

Son taux élevé en glucides et pauvre en lipides fait de la banane plantain un aliment idéal pour les sportifs. Très riche en fibres, sa consommation facilite la digestion. Elle est aussi riche en minéraux (potassium, magnésium) et en vitamines A, B et C.

Utilisation :

La banane plantain est surtout utilisée comme légume. En Afrique de l'Est, notamment en Tanzanie et en Ouganda, on fabrique de la bière de banane.

En entrée

Soupe de plantain au curry

Préparation : 10mn • Cuisson : 45mn

Ingrédients pour 8 personnes :

2 oignons • 30 g de céleri • 5 gousses d'ail • 3 c à soupe d'huile • 1 c à soupe de sucre • 1 c à soupe de vinaigre • 2 c à soupe de Curry • 6 bananes Plantain • 1 litre de bouillon de poulet • 60 ml de crème épaisse • 1 pincée de noix muscade • Persil haché, sel et poivre

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y ajouter les oignons, le céleri, l'ail et le gingembre; faire sauter l'ensemble jusqu'à ce qu'il commence à colorer.
3. Ajouter le sucre en tournant; laisser caraméliser légèrement.
4. Incorporer le curry et les bananes à la préparation.
5. Verser le bouillon de poulet et amener doucement à ébullition; laisser frémir pendant 20 minutes.
6. Ajouter la crème et continuer la cuisson pendant 10 minutes.
7. Retirer du feu et remuer la soupe jusqu'à ce que la texture devienne lisse.
8. Parsemer de persil haché, saler, poivrer.

En plat principal

Ragoût de gombo et de bananes plantains

Préparation : 10 mn • Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

2 bananes plantains • 1 kg de tomates • 20 gombos • 1 oignon • 150 g. de riz • 2 c à soupe d'huile • 1 jus de lime

1. Cuire le riz 10 mn à l'eau salée. Egouttez et gardez au chaud.
2. Chauffer une casserole d'eau et faites-y cuire les bananes plantains 10 mn, sans les éplucher.
3. Peler et hacher l'oignon. Laver et couper les gombos. Laver et concasser les tomates.
4. Faire refroidir les bananes plantains à l'eau froide, épluchez-les et hachez-les.
5. Chauffer l'huile dans une poêle anti adhésive et faites suer l'oignon haché durant 5 mn. Ajouter les gombos, mélanger et continuer la cuisson 2 mn avant d'ajouter les plantains et les tomates concassées.
6. Ajouter le jus de lime, saler et poivrer. Cuire à feu doux et à couvert 15 mn.
7. Vérifier l'assaisonnement, ajouter le riz et continuer la cuisson encore 5 mn.

En dessert

Bananes en Omelettes

Préparation : 10 mn • Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

50 g de raisins secs • 10 cl de rhum • 70 g de beurre • 3 bananes • 60 g de sucre en poudre • 6 œufs • 10 cl de crème fraîche liquide

1. Faire macérer les raisins dans le rhum.
2. Peler et couper les bananes en rondelles.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire caraméliser la moitié du beurre avec 40 g de sucre. Ajouter les bananes et les raisins.

Préparer l'appareil à omelette :

4. Battre les œufs avec le reste du sucre et la crème.
5. Faire fondre une noisette de beurre dans une petite poêle, (type blinis par exemple).
6. Ajouter le quart des bananes et un peu de préparation aux œufs pour les recouvrir.
7. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte soit prise. Retourner la l'omelette épaisse ainsi formée. Laisser cuire 1 minute de l'autre côté.
8. Préparer de la même façon 3 autres omelettes.

Servir tel quel ou avec quelques fruits frais coupés en morceaux.