< retour

Fruits et légumes

Banane plantain

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 180g

La banane plantain est une banane à cuire qui pousse dans les pays tropicaux. Elle se consomme en légume, contrairement à la banane de table plus douce et sucrée destinée aux desserts.

COMMENT PRÉPARER ?

Retirer sa peau puis la couper en rondelles. On peut ensuite la faire bouillir, rôtir au four ou frire dans de l'huile. Elle se cuisine en plat salé avec des oignons, des épices, mariée à du lait de coco pour accompagner un curry. Ses saveurs s'allient aux plats à base de crevettes, de poissons ou de viandes.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La banane plantain est principalement riche en amidon, source d'énergie ; il s'agit donc d'un féculent. Elle est notamment plus riche en calories que la banane de table. Elle apporte également de la vitamine C et du magnésium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
122 kcal	1,30 g	31,90 g	0,37 g	37,00 mg

calcium	sodium	phosphore	sucre	cuivre
3,00 mg	4,00 mg	34,00 mg	15,00 g	0,08 mg

zinc	fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,14 mg	0,60 mg	0,05 mg	0,05 mg	0,94 mg

vitamin B6
0,30 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Soupe de saint jacques aux palourdes, plantain et maïs [3]

En savoir plus [3]

Ceviche de homard [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16544

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16544

[3] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-saint-jacques-aux-palourdes-plantain-et-mais

[4] https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-homard