



## 7 Ways to Use Plantains

1. Baked Plantain Chips” Cut peeled plantains into thin rounds. Drizzle in oil and place a single layer on a baking sheet. Bake at 400°F until edges start to turn brown.
2. Add slices to your favorite stew or soup.
3. Grill and eat warm with a handful of dry roasted unsalted peanuts for a satisfying snack.
4. Boil green plantains without skin in salted water and serve with a stew in place of potatoes or rice.
5. Baked Plantain Slices: Cut peeled plantains into ½ inch slices. Drizzle in oil and place single layered on a baking sheet. Bake at 400°F for 20-25 minutes flipping halfway.
6. Plantain Pancakes (Tatale): Smash 3-4 black plantains and stir in a half cup of grated onions, 3 tsp ground fresh ginger, salt to taste and cayenne pepper to taste (optional). Stir in 1/3 cup cornmeal or rice flour, 1/3 cup all-purpose flour and 1 cup water. Allow mixture to sit for 20-30 minutes before cooking. Fry into small pancakes on medium heat using nonstick oil spray until well browned on both sides.



### Tips:

- Plantains should take anywhere from 3 to 7 days to fully ripen i.e. turn yellow-black. However, plantains can be prepared and eaten at any stage of ripeness.
- Peel plantain using a y-shaped peeler.



For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## 7 utilisations de la banane plantain

1. Chips de bananes plantains au four : coupez les bananes plantains épluchées en fines rondelles. Versez un filet d'huile et placez une seule couche sur une plaque de cuisson. Faites cuire à 200°C jusqu'à ce que les bords commencent à brunir.
2. Ajoutez des tranches à votre ragoût ou à votre soupe préférée.
3. Faites griller et mangez chaud avec une poignée de cacahuètes non salées grillées à sec.
4. Faites bouillir des bananes plantains verts sans la peau dans de l'eau salée et servez-les avec un ragoût en remplacement de pommes de terre ou de riz.
5. Rondelles de bananes plantain cuites au four : Coupez les bananes plantains épluchées en rondelles d'un demi-pouce. Versez un filet d'huile et déposez une seule couche sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four à 200°C pendant 20 à 25 minutes en retournant à mi-cuisson.
6. Pancakes à la banane plantain (Tatale) : Écrasez 3-4 bananes plantain noires et incorporez une demi-tasse d'oignons râpés, 3 cuillères à café de gingembre frais moulu, du sel à volonté et du piment de Cayenne à volonté (facultatif). Incorporez 1/3 de tasse de farine de maïs ou de riz, 1/3 de tasse de farine tout usage et 1 tasse d'eau. Laissez reposer le mélange pendant 20 à 30 minutes avant de le faire cuire. Faites frire les petits pancakes à feu moyen en utilisant de l'huile antiadhésive en spray jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.



### Astuces :

- Les bananes plantain doivent prendre entre 3 et 7 jours pour mûrir complètement, c'est-à-dire devenir jaune-noir. Cependant, les bananes plantains peuvent être préparées et consommées à n'importe quel stade de maturité.
- Épluchez les bananes plantain à l'aide d'un éplucheur en forme de Y.

