

Lets learn about: **PLANTAINS**

Please share the accompanying information along with the plantain crisps so that students have a chance to learn more about this wonderful item and black culture as it's represented through food.

Black History Month

Black History Month is a commemoration of the rich heritage, achievements and struggles of black people. Observed in February within Canada, it is an opportunity celebrate the achievements and culture of black communities, listening to their stories and learning more about their history. In recognition of Black History Month, OSNP is celebrating by sending dried plantain crisps to be shared in your student nutrition program.

Plantains

Plantains, often confused with bananas, are actually a variety of banana that is larger and less sweet, typically requiring cooking before consumption.



Plantain



Banana

Plantains grow in tropical climates with high temperatures and rain, this makes them a staple food in countries across Central Africa, Central America, South America, and Southeast Asia.

Plantains are enjoyed in many forms such as fried, grilled, steamed, or mashed, which are often paired with soups! For the purposes of OSNP, we decided to enjoy as simple plantain crisps.



Plantain Cultivation

The cultivation of plantains is a common agricultural practice in several tropical regions, including Africa. Here's an overview of plantain cultivation:

- Plantains Grow on a Plantain Tree, in rich, well-drained and moist soil under a warm, humid climate, plantains are grown from rhizomes or suckers (shoots from a mother plant).
- The plantain tree is not a tree but a giant herb with a stem formed by overlapping leaves.
- In 9 to 12 months, it reaches its full height (3 to 6 metres).
- Once mature, an inflorescence appears, producing large purple flowers.
- After flowering, the blossoms transform into clusters of plantains, hanging from the tree.
- Each bunch can contain 50 to 100 fruits and takes about 3 to 4 months to ripen.
- Plantains are harvested either green or ripe, depending on their use.
- After harvest, the plantain tree dies, but new suckers grow from the rhizome, ensuring a continuous cycle of production.



Meet Désirée!



This resource was developed in partnership with a community volunteer, Désirée Siribie.

“My name is Désirée. I come from Burkina Faso, a country in West Africa. I grew up in a large family surrounded by my maternal relatives. From a young age, my maternal grandmother taught us how to cook.

Today, I am passionate about gastronomy from various cultures in general, and African in particular. I love discovering and preparing new dishes during my free time. My favorite foods include plantains and rice served with fish.”

Food Memories: Désirée

“Fried plantains can be found on almost every street, and we eat them as much as we want. I grew up seeing the women in my country selling them on the street, and it was a very profitable business for them. I remember when I was a little girl, my mother used to put slices in my lunchbox because it was my favorite meal to eat at school. As I grew up, I learned to make them myself, and today, I have mastered many other plantain recipes that I prepare for my little family.

Plantains are on my menu at least four times a month, about once a week. My family loves them, and so do my guests.

Here is an image of what I make for my family.”



Recipe: Fried Plantains

INGREDIENTS:

- 4 fully ripe plantains
- Vegetable oil (for frying)

DIRECTIONS:

- Peel the plantain and cut it into diagonal slices and divide the slice by 2 to have a smaller piece (your choice).
- In a large pot, pour in 2 cm (1 inch) of vegetable oil. When the oil sizzles when the bananas touch it, gently drop the slices in.
- Fry until golden, then flip them to brown evenly.
- Remove from the oil with a slotted spoon and drain well on paper towels.
- On a plate, place the fried plantains
- Serve with salad, meat, fish, eggs...



En savoir plus : PLANTAINS

Veillez partager les informations qui l'accompagnent avec les chips de plantain afin que les élèves aient la possibilité d'en apprendre davantage sur ce produit merveilleux et sur la culture noire telle qu'elle est représentée par la nourriture.

Mois de l'histoire des Noirs

Le Mois de l'histoire des Noirs est une commémoration du riche patrimoine, des réalisations et des luttes des Noirs. Observé en février au Canada, c'est l'occasion de célébrer les réalisations et la culture des communautés noires, d'écouter leurs récits et d'en apprendre davantage sur leur histoire. En reconnaissance du Mois de l'histoire des Noirs, l'OSNP célèbre l'événement en envoyant des croustilles de plantain séché à partager dans le cadre de votre programme de nutrition des élèves.

Plantains

Les plantains, souvent confondus avec les bananes, sont en fait une variété de banane plus grande et moins sucrée, qui doit généralement être cuite avant d'être consommée.



Plantain



Banane

Les bananes plantains poussent dans les climats tropicaux, avec des températures élevées et de la pluie, ce qui en fait un aliment de base dans les pays d'Afrique centrale, d'Amérique centrale, d'Amérique du Sud et d'Asie du Sud-Est.

Les bananes plantains sont appréciées sous de nombreuses formes : frites, grillées, cuites à la vapeur ou en purée, et souvent accompagnées de soupes ! Pour les besoins de l'OSNP, nous avons décidé de déguster de simples chips de plantain.



Culture du plantain

La culture du plantain est une pratique agricole courante dans plusieurs régions tropicales, dont l'Afrique. Voici un aperçu de la culture du plantain :

- Le plantain pousse sur un plantainier, dans un sol riche, bien drainé et humide, sous un climat chaud et humide, à partir de rhizomes ou de drageons (pousses issues d'une plante mère).
- Le plantain n'est pas un arbre mais une herbe géante dont la tige est formée de feuilles qui se chevauchent.
- En 9 à 12 mois, il atteint sa taille maximale (3 à 6 mètres).
- Une fois arrivé à maturité, une inflorescence apparaît, produisant de grandes fleurs violettes.
- Après la floraison, les fleurs se transforment en grappes de plantains qui pendent de l'arbre.
- Chaque grappe peut contenir de 50 à 100 fruits et prend environ 3 à 4 mois pour mûrir.
- Les plantains sont récoltés verts ou mûrs, en fonction de leur utilisation.
- Après la récolte, le plantain meurt, mais de nouveaux drageons poussent à partir du rhizome, assurant ainsi un cycle de production continu.



Rencontrez Désirée !



Cette ressource a été élaborée en partenariat avec Désirée Siribie, une bénévole de la communauté.

« Je m'appelle Désirée. Je viens du Burkina Faso, un pays d'Afrique de l'Ouest. J'ai grandi dans une famille nombreuse entourée de mes parents maternels. Dès notre plus jeune âge, ma grand-mère maternelle nous a appris à cuisiner.

Aujourd'hui, je suis passionnée par la gastronomie des différentes cultures en général, et africaine en particulier. J'aime découvrir et préparer de nouveaux plats pendant mon temps libre. Mes plats préférés sont les bananes plantains et le riz accompagné de poisson ».

Souvenirs de cuisine : Désirée

« On trouve des bananes plantains frites dans presque toutes les rues, et nous en mangeons autant que nous voulons. J'ai grandi en voyant les femmes de mon pays les vendre dans la rue, et c'était un commerce très rentable pour elles. Je me souviens que lorsque j'étais petite, ma mère mettait des tranches dans ma boîte à lunch parce que c'était mon repas préféré à l'école. En grandissant, j'ai appris à les faire moi-même et aujourd'hui, je maîtrise de nombreuses autres recettes de plantains que je prépare pour ma petite famille. Les plantains figurent à mon menu au moins quatre fois par mois, environ une fois par semaine.

Voici une image de ce que je prépare pour ma famille ».



Recette : Plantains frits

INGRÉDIENTS :

- 4 bananes plantains bien mûres
- Huile végétale (pour la friture)

DIRECTIVES:

- Éplucher le plantain et le couper en tranches diagonales et diviser la tranche par 2 pour obtenir un morceau plus petit (au choix).
- Dans une grande casserole, verser 2 cm d'huile végétale. Lorsque l'huile grésille au contact des bananes, y déposer délicatement les tranches.
- Les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les retourner pour les faire dorer uniformément.
- Les retirer de l'huile à l'aide d'une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.
- Placer les bananes plantains frites dans une assiette.
- Servir avec une salade, de la viande, du poisson, des œufs...

