



**ATELIER CUISINE DU 23 avril 2013**

## Recette africaine : le poulet à la moambe

*(Recette d'Elisabeth : usager à l'atelier cuisine de la Maison Médicale des Marolles)*

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 gros poulet
- 1 pot de pâte d'arachide
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 kg d'épinards
- Quelques brins de ciboulette
- 3 bananes plantain
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon
- Sel

### **Préparation**

- Parer le poulet et couper le en morceaux de taille moyenne. Cuire le poulet dans de l'eau bouillante durant 30 minutes.
- Egoutter l'eau de cuisson du poulet et dorer le poulet dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive (10 minutes environ).
- Pendant ce temps, coupez-les oignons en petits morceaux ainsi que la ciboulette, épluchez les tomates et coupez-les, ajoutez le tout dans une poêle avec un peu d'huile. Faites revenir.
- Mélanger le poulet avec les légumes cuits dans une casserole rempli, ajouter la pâte d'arachide et laissez mijoter pendant 25 minutes.
- Cuire les épinards dans une casserole à feux doux, ajouter le sel et les épices.
- Cuire les bananes plantain dans de l'eau bouillante légèrement salé (comme des pommes de terre).



## Point diététique : les bananes à dessert et les bananes à cuire : le plantain

D'un point de vue culinaire, on distingue 2 types de bananes : les **bananes à dessert (banane fruit)**, comme celles que nous mangeons au petit-déjeuner, et les **bananes à cuire**, comme le plantain (banane légume).

### Banane fruit :

La banane est **très calorique (environ 90 kcal / 100 g)**. Comme tous les fruits, elle est **dépourvue de lipides (0.3%)** et **très pauvre en protéines (2%)**. Ces calories proviennent donc des glucides, environ 20%.

A maturité, les glucides de la banane sont majoritairement des sucres alors qu'une banane verte en contient beaucoup moins. La banane est également **une source de fibres** relativement digestes : 2 g / 100 g. Elle possède une teneur appréciable **des vitamines du groupe B, C, A, des minéraux dont surtout du potassium (385 mg / 100 g) et du magnésium (30 mg / 100 g)**.

### Banane légume :

Ce type de banane-légume, plus longue que la banane-fruit (de 30 à 40 cm), a une texture plus dure et contient beaucoup **moins de sucres que les bananes de dessert**. Le plantain est similaire à la banane fruit d'un point de vue calorique, vitamine et minéraux. La différence est au niveau de sa composition en sucre car le plantain est comparable à la pomme de terre, elle contient de l'amidon et moins de sucre.