Plantin

Bienfaits pour la santé

- Riche en potassium qui joue un rôle essentiel dans le maintien d'une tension artérielle saine.

Entreposage

7 à 10 jours à température ambiante ou au réfrigérateur si très mure. Peut être congelée une fois épluchée et mûre.

Préparation

Enlever et jeter la peau, faire cuire l'intérieur. Le plantin ne se mange pas cru.

Plantin Frit

Ingrédients:

- 2 larges plantin
- 2 cuillère à soupe d'huile
- Sel au goût (optionnel)

Préparation:

1. Pelez et coupez les plantains épluchés en tranches diagonales de 1/4 de pouce d'épaisseur.
2. Versez de l'huile dans une poêle et placez-la sur feu moyen.
3. Une fois l'huile chaude, ajouter les plantains. Frire chaque côté pendant 1 minute.
4. Retirez les plantains de la poêle et placez-les sur du papier absorbant.
5. Saupoudrer les plantains de sel (facultatif).
6. Servir.

*Recette inspirée de thespuceeats.com