

Donner une recette : le gratin de plantain

Activité 1 : Découvrir

1. Par rapport à la banane dessert, la banane plantain est généralement **plus grosse et moins sucrée**.
2. La banane plantain est un fruit qui se consomme **cuit comme un légume**.
Commentaire : La banane plantain est simplement appelée « plantain » en Afrique. Ce faux-fruit prend encore divers noms selon le lieu géographique : « banane cochon » dans certaines régions, « banane farine » ou « banane jaune » dans les Antilles, « banane poingo » ou « banane à cuire » en Nouvelle-Calédonie.
3. Le gombo est une plante dont on consomme : **les fruits**.
4. Le gombo peut être consommé : **cru ou cuit comme légume**.

Activité 2 : Écouter - Présenter les faits essentiels

1. D'abord, la cheffe Anto Cocagne **donne la liste des ingrédients**.
2. La cheffe parle ensuite **des étapes de la recette. / du temps de cuisson**.

Activité 3 : Écouter - Les ingrédients pour le gratin de plantain

Quels sont les ingrédients pour préparer le gratin de plantain ?

4 bananes plantain mûres
3 oignons
du gombo sec
du sel, du poivre
de la moutarde africaine

Activité 4 : Vocabulaire - les gestes à effectuer pour le gratin de plantain

Vous **épluchez** vos légumes, vous **émincez** vos oignons, vous coupez les bananes en lamelles. Il faut faire **sauter** dans un peu de matière grasse les bananes et les oignons jusqu'à avoir un peu de coloration. Et après, on **ajoute**, dans les oignons, le thym, le gombo sec, le netetou, le sel, le poivre. On **couvre** à peu près trois minutes pour faire compoter. Et après dans un plat ou dans... quelle que soit la taille, on fait **superposer** les lamelles des bananes plantain cuites et les lamelles d'oignons, on met un peu de gari par-dessus, donc qui est du manioc en flocon, et on fait **gratiner** et c'est prêt.

Activité 5 : Après l'écoute

Qu'est-ce qu'un gratin ?

C'est une préparation qui est cuite au four après avoir été saupoudrée de chapelure ou de fromage râpé.