

## La banane plantain : un aliment essentiel dans de nombreux pays

Nous connaissons bien la banane dessert mais qui d'entre nous sait qu'il existe d'autres bananes qui se mangent toujours cuites : les bananes plantains et les bananes à cuire (on peut fabriquer de la bière avec ces dernières dans certains pays comme le Rwanda et le Burundi). Les bananes plantains et à cuire ne se mangent pas en «dessert».

A la différence de la banane dessert, la banane plantain est peu exportée et peu connue sur les marchés européens, en dehors des diasporas ou des populations ayant voyagé sous les tropiques. Néanmoins, les plantains se vendent de plus en plus dans la grande distribution et le marché tend à se développer.

**C'est une culture vivrière essentielle dans de nombreux pays**

Un peu comme la pomme de terre en France, la plantain est la base de l'alimentation dans de nombreux pays d'Afrique, d'Amérique du Sud et des Antilles.

Riche en fibre, en vitamines et en éléments minéraux, elle a une grande valeur nutritive. Sa consommation représente un enjeu important pour la sécurité alimentaire des populations des pays où elle est cultivée. Son commerce génère de précieux revenus qui permettent aux familles de faire face aux dépenses pour l'école et pour acheter des médicaments.



Les bananiers plantains et les bananiers desserts se ressemblent et poussent dans les mêmes régions tropicales, chaudes et humides mais les fruits du bananier plantain, appelés tout simplement « plantains », sont souvent plus gros.

Il existe au moins 150 variétés de plantains. Elles représentent 60% de la production de bananes (plantains et desserts) dans le monde.

Les plantains sont le plus souvent cultivés au sein de petites exploitations familiales en complémentarité fréquente avec le cacao, le café auxquels ils servent d'ombrage ou avec d'autres cultures associées. Les plantains sont une composante de nombreux systèmes de production qualifiés d'agro-forestiers. La culture, comme pour les bananiers, est souvent le fait des hommes sauf dans les parcelles à proximité des maisons.

En Afrique et dans les Caraïbes, autour de ces jardins de cases (habitations), les femmes cultivent les plantes dont elles se servent quotidiennement, ce qui leur facilite la vie et permet d'utiliser au mieux l'espace disponible, dans les villages, comme dans les villes.

Autour du plantain, sont associées d'autres productions vivrières : taro, manioc, patate et haricot notamment. Au Cameroun, le plantain est souvent planté avec du ngon (une sorte de courge appelée aussi « pistache »).



©photo libre de droits source : www.canva.com

### Un grand ennemi

Le charançon, un insecte coléoptère d'environ 1 cm, cause de gros dégâts sur les bananiers plantains. Les femelles pondent leurs œufs au pied de la plante ; après éclosion, les larves s'introduisent dans les souches dont elles se nourrissent et en quelques mois la plante dépérit et ne produit plus de fruits. Pour lutter contre ce prédateur, les cultivateurs utilisent des insecticides chimiques avec de graves conséquences sur l'environnement et sur la santé des populations.

### Cultiver sans pesticides

Des programmes de recherches associent cultivateurs de plantains et chercheurs pour la mise en œuvre de méthodes agro-écologiques. Leur objectif est de répondre à la demande croissante des consommateurs de plantains, sans utiliser de produits chimiques aux effets négatifs sur la santé des populations et des terres cultivées.

### Du champ à la cuisine

La filière plantain compte de nombreux intermédiaires : transporteurs, marchands de gros ou de détails interviennent pour approvisionner les consommateurs.

Le transport des plantains depuis les exploitations jusqu'aux marchés des villes se fait par camion. Le chargement des régimes est un travail délicat. Les régimes sont lourds et les fruits sont fragiles, il faut les empiler avec soin pour éviter que les plantains ne s'écrasent lors des chocs dus au mauvais état des routes, surtout en saison des pluies.

Les manutentionnaires sont souvent des jeunes, non scolarisés. Ils prélèvent quelques doigts de plantains sur chaque régime chargé dans le camion, pour leur rémunération.

Les marchés dans les villages ou dans les villes, se tiennent sous des hangars ou en plein air. On y négocie les prix, on pratique des échanges et on y vend d'autres fruits et légumes produits localement.

### Des modes de cuisson variés

Les plantains sont utilisées vertes ou mûres (les plantains vertes, sont plus fermes et moins douces) et se préparent de nombreuses façons : en soupes, en galettes ou en frites, écrasées puis modelées en boules accompagnées de viande ou de poisson en sauce, souvent associées à la patate douce, à la courge, au manioc.

Elles constituent la base du «foutou », le plat national de la Côte d'Ivoire.



©photo libre de droits source : www.canva.com

### De petites entreprises de transformation

Dans les pays où elles sont cultivées, les plantains sont transformées en chips vendues localement, en farine pour l'industrie alimentaire et pour la fabrication de pain mais cette farine coûte cher.

Le programme alimentaire des Nations unies (PAM), qui intervient auprès des populations souffrant de la faim dans le monde, distribue, notamment dans les camps de réfugiés, de la nourriture à base de farine de plantain, à cause de ses qualités nutritives : l'absence de gluten et sa haute teneur en vitamine A .

Plus de 30 millions de tonnes de plantains sont produites chaque année dans le monde dont 30 % sont consommées par les producteurs et leur famille, 67 % sont commercialisées dans les marchés des villages et des villes.

Une très petite partie est exportée (3%).

Les États-Unis est le plus grand pays occidental importateur de plantains, du fait de sa forte population afro-américaine et latino-américaine.