

# La Banane



*Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribueraient à maintenir une bonne santé gastro-intestinale. D'un point de vue culinaire, on distingue 2 types de bananes : les bananes à dessert, comme celles que nous mangeons au petit-déjeuner, et les bananes à cuire, comme le plantain.*

## Connaître :

Fruit à la pulpe blanche et sucrée, la banane, qui tire son nom du mot *banana*, "doigt" en bantou, a fait son apparition en Asie du Sud-Est vers 500 avant Jésus Christ. Longtemps ignorée par l'homme, elle est finalement domestiquée par les Chinois qui l'intègrent peu à peu à leur alimentation. Ce n'est qu'au gré des expéditions maritimes, qu'on retrouve finalement la banane en Amérique du Sud et aux Antilles, où l'humidité et les températures tropicales conviennent parfaitement à sa culture. Introduit en Europe dès le XVIIIème siècle par les Portugais, ce fruit, très fragile de nature, n'est commercialisé à grande échelle qu'un siècle plus tard, grâce à la modernisation des moyens de transports et de conservation.

A l'heure actuelle, les plus grands pays producteurs de banane se situent aux quatre coins du globe (Inde, Brésil, Philippines, Équateur et Indonésie), et offrent ainsi une production ininterrompue tout au long de l'année.

## Parlons Cuisine :

**Conservation:** Plus elle est verte, plus la banane se conserve longtemps à température ambiante. Pour un mûrissement en douceur, l'idéal est encore de les suspendre à un crochet, ou au contraire de l'emballer dans du papier journal.

En revanche, la banane craint particulièrement le froid et supporte mal d'être exposée à une température inférieure à 12°C. Sa maturation s'en trouve alors interrompue, et la couleur de sa peau vire rapidement au brun, puis au noir. Évitez donc le réfrigérateur...

Enfin, pour ceux qui souhaiteraient absolument la congeler, il est alors indispensable de réduire la banane en purée, en prenant soin d'y ajouter un peu de jus de citron. Dans ce cas-là, on l'emploiera en priorité pour préparer des gâteaux, voire de la compote.

### Recettes Pour 4 Personnes:

**Poulet Madras :** 3 à 4 Blancs de Poulet, 1 Poivron Vert, 1 Tomate, 1 Pomme Golden, 5 c-à-s de Lait de Coco, 1 Petite Banane, 5 c-à-s de Crème Fraîche Liquide, 200g de Riz, Cury, 1 Petite Boîte de Champignon.

Préparer dans un wok les champignons émincés, le poivron coupé en cubes, la tomate. Faire revenir le tout dans le wok. Mélanger le lait de coco et la banane en écrasant le tout à la fourchette. Faire cuire le riz. Dans le wok, faire revenir le poulet et les morceaux de pomme coupés en cubes. Ajouter par petites touches le curry et rectifier suivant l'intensité du curry désiré. Mélanger les légumes, le poulet, le lait de coco, la banane et le curry. Ajouter un peu de crème fraîche pour rendre l'ensemble plus liquide.

**Tiramisu à la Banane :** 3 Bananes, 12 Biscuits à la Cuillère, 125g de Mascarpone, 1 Oeuf, 30g de Sucre, Cacao en Poudre, 30 g de Beurre.

Découper les bananes en rondelles et les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les laisser refroidir. Fouetter le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter le mascarpone. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Battre le blanc

d'œuf en neige et l'incorporer délicatement à la préparation. Dans un plat long, mettre les biscuits à la cuillère au fond, recouvrir des bananes avec le jus de cuisson puis de la crème au mascarpone. Mettre au frais durant au moins 4 heures. Saupoudrer de cacao avant de servir.

**Fondant au Chocolat et à la Banane :** 120 g de Chocolat Noir, 50 g de Beurre, 110 g de Sucre, 1 Banane, 3 œufs, 60 g de Maïzena, quelques pincées de cannelle en poudre.

Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie. Faire refroidir une fois fondu. Le mélange ne doit pas durcir. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Fouetter énergiquement les 3 jaunes d'œufs avec le sucre. Le mélange doit légèrement blanchir et devenir mousseux. Écraser la banane avec une fourchette, celle-ci doit devenir crémeuse. Ajouter le chocolat au mélange. Fouetter les 3 blancs d'œufs. La texture doit être ferme. Une fois le chocolat à température ambiante, ajouter le mélange jaune œuf sucre. Ajouter délicatement les blancs d'œuf. Beurrer un moule à cake. Verser la pâte sans la casser. Faire cuire pendant 25-30 minutes Th 6. Attendre 20 minutes pour démouler le fondant

## Forme et Santé :

Riche en glucides, qui lui confèrent 90% de ses capacités énergétiques, la banane est le fruit de l'effort par excellence. La banane est également riche en vitamine C. Toutefois, à mesure que la banane mûrit, la présence de cette vitamine se fait de plus en plus discrète en fin de maturation. Bien entendu, la banane n'est pas réservée aux seuls sportifs. Recommandée pour la croissance des plus petits, elle constitue également un aliment très nourrissant pour les adultes de tous âges, notamment en dehors des repas. En plus de son apport énergétique important, elle bénéficie d'une richesse en fibres et minéraux (potassium et magnésium) idéalement adaptée aux appareils digestifs les plus délicats.