

# La banane

Fiche N° 6 - version 2014

Introduction.....	1
Principales variétés de banane et multiplication	2
Éléments nutritifs .....	2
Propriétés fonctionnelles .....	3
Stockage et conservation .....	3
Transformation et valorisation .....	5
Préparer et cuisiner la banane .....	5
Recettes .....	6

## Introduction

La banane appartient au genre *Musa*. Elle est également appelée *jaina*, *tiaina*, *fai* et *siaine*. Elle pousse dans les jardins et dans les plantations, et l'on peut s'en procurer facilement sur les marchés et dans les commerces du Pacifique. La banane constitue un aliment de base important pour un grand nombre d'Océaniens, en particulier sur les atolls. Les bananiers poussent à partir d'un bulbe souterrain, le corme, d'où sort une pousse que l'on appelle un rejet. Celui-ci se développe et devient une plante mère qui meurt après avoir fructifié. L'ensemble des fruits est appelé un « régime », une grappe de fruits une « main », et un fruit isolé un « doigt ».



Les bananes se répartissent généralement en deux catégories : les bananes à cuire et les bananes de table ; il en existe différentes variétés, de formes, de couleurs, de tailles et de saveurs diverses. Toutes peuvent être consommées vertes ou mûres, cuites ou crues. Elles sont pratiques à manger, savoureuses, saines, et disponibles partout. Toutes les variétés de bananes sont recouvertes d'une peau qui s'enlève facilement, et qui protège les nutriments à l'intérieur tout en constituant une barrière contre les microbes.

Certaines variétés de bananes sont en train de disparaître des vergers du Pacifique parce que les sols sont utilisés à d'autres fins, ou bien à cause des changements culturels et de la négligence. Les pays du Pacifique participent cependant à des programmes régionaux et internationaux afin de tenter de sauver ces variétés en les conservant dans des collections de matériel génétique, et en faisant la promotion de leur utilisation.



## Principales variétés de banane et multiplication

Les **bananes à cuire** (également appelées « plantains ») sont généralement cuites vertes et utilisées comme un légume féculent. Certaines sont parfois consommées lorsqu'elles sont à moitié mûres ou complètement mûres ; dans ces cas-là, elles sont classées à la fois comme des bananes « à cuire » et des bananes « de table ». Les bananes à cuire, comme les bananes de table, présentent une grande variété de formes, de tailles et de couleurs. Elles sont parfois grosses, pesant jusqu'à 300 grammes, mais certains types très prisés de bananes à cuire sont de petite taille, entre 50 et 100 grammes. Les bananes qui ne sont pas encore mûres ont généralement une peau verte, mais certaines espèces ont une peau marron, rouge orangé, ou cendrée. La couleur de la chair des bananes à cuire va du crème à l'orange. Certaines espèces sont utilisées plus fréquemment que d'autres dans la cuisine.

Les **bananes de table** sont les plus sucrées et peuvent être consommées crues comme collation lorsqu'elles sont mûres, ou cuites pour la préparation de desserts. Certaines ne pèsent que 30 grammes, alors que d'autres peuvent atteindre 300 grammes. La peau est souvent d'un jaune vif, et peut aussi être rouge ou orange. Les bananes présentent des saveurs et des textures très variées, et certaines sont plus sucrées que d'autres. Certaines variétés ont une texture très crémeuse et peuvent être dégustées à la cuillère. La texture molle des bananes de table en fait un excellent aliment complémentaire pour les bébés de plus de six mois. Ces bananes sont en effet très faciles à digérer, et peuvent fournir aux jeunes enfants toute l'énergie et les vitamines dont ils ont besoin. La préparation à la maison d'aliments pour bébés à base de bananes produites localement est peu onéreuse. La consommation de bananes mûres, faciles à digérer, est également recommandée aux personnes âgées ou malades.

### Multiplication

Les bananiers se multiplient par rejets, et la fructification intervient généralement au bout de 12 à 18 mois. Les bananiers donnent des fruits tout au long de l'année, mais surtout pendant la saison chaude. Les bananes peuvent être cueillies lorsque les trois quarts des fruits du régime ont atteint leur taille définitive. Pour faire mûrir les bananes, il suffit de suspendre les régimes dans un endroit aéré. On peut aussi les enterrer ou utiliser des produits chimiques.

La structure des bananiers est variable. Certains ne dépassent pas 3 m de haut, alors que d'autres peuvent

atteindre 8 m. Les régimes de bananes retombent vers le sol, à l'exception des bananes *Fe'i*, dont les régimes sont dressés vers le haut, et qu'on ne trouve que dans le Pacifique.

Pour être productifs, les bananiers doivent être correctement entretenus et cultivés en plantations de faible densité. Pour conserver des bananiers sains, il faut veiller à éclaircir les pieds de sorte qu'il ne reste qu'une seule pousse fructifère, un seul rejet successeur et un seul nouveau rejet, comme le montre la photo de la page suivante.

## Éléments nutritifs

La banane est une excellente source d'énergie dont l'organisme a besoin pour conserver sa chaleur, pour travailler ou pour pratiquer une activité physique. Cette énergie provient du sucre et des féculents qu'elle contient. Les bananes vertes contiennent plus d'amidon que de sucre. À mesure que les bananes mûrissent, l'amidon se transforme en sucre plus facile à digérer. Les bananes mûres ont la même valeur énergétique que les bananes vertes, mais une plus grande proportion de l'énergie provient du sucre, substance que l'organisme assimile plus facilement. Les sportifs mangent des bananes de table mûres avant et après leurs exercices pour faire le plein d'énergie ou « recharger leurs batteries ». Les bananes sont également riches en vitamines, notamment A et C, ainsi qu'en minéraux.

La teneur en éléments nutritifs diffère selon les variétés de bananes. Les bananes à chair jaune ou orange sont riches en caroténoïdes de provitamine A qui sont les précurseurs de la vitamine A. Cette vitamine joue un rôle important, car elle protège contre les infections ; elle est essentielle pour avoir une bonne vue, et elle contribue à la bonne santé des yeux. À mesure que la banane mûrit, la couleur de sa chair change, et les caroténoïdes de provitamine A se développent progressivement jusqu'à atteindre leur niveau maximum. Le bêta-carotène est le plus important des caroténoïdes de provitamine A, et la consommation d'aliments riches en caroténoïdes pourrait contribuer à prévenir le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer. La cuisson ne détruit pas les caroténoïdes, et pourrait même aider l'organisme à les assimiler plus facilement.

Des recherches ont montré qu'une variété de banane *Fe'i* (appelée *Karat* à Pohnpei) est très riche en riboflavine (une vitamine B), en niacine (autre vitamine B), en alpha-tocophérol (vitamine E), et en calcium. Les Tables de composition des aliments du Pacifique indiquent que les bananes à cuire ont







un taux de potassium plus élevé que les bananes de table. Le potassium est un élément vital qui régule le métabolisme et maintient une pression artérielle normale. Les bananes sont également une bonne source de vitamine C qui est importante dans la lutte contre les infections et aide l'organisme à assimiler le fer présent sous certaines formes. Les bananes contiennent nombre des éléments nutritifs que la diarrhée fait perdre à l'organisme, et sont donc un excellent aliment pour les personnes souffrant de diarrhée. Les bananes sont financièrement plus avantageuses que les en-cas prêts à consommer vendus dans le commerce, et ont une valeur nutritive plus élevée au regard de leur coût.

La fleur de banane, qui peut être utilisée comme un légume, est particulièrement riche en nutriments, et offre une bonne source de vitamine C, de caroténoïdes de provitamine A, de fer et de potassium. Toutefois, la vitamine C est détruite au cours d'une cuisson prolongée.

## Propriétés fonctionnelles

Outre leur valeur nutritive, les bananes à cuire et les bananes de table présentent des propriétés fonctionnelles intéressantes : elles favorisent la réduction de la glycémie et contiennent des antioxydants, notamment des polyphénols, des caroténoïdes et des flavonoïdes, qui protègent les cellules et contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer.

### Antioxydants

Les propriétés fonctionnelles de la banane varient considérablement selon la variété. Elles sont principalement associées aux variétés à chair jaune et orange. Certaines variétés à chair jaune ou orange plus foncé comme la banane *Karat* contiennent des caroténoïdes, des polyphénols et des flavonoïdes et se distinguent par une capacité antioxydante totale élevée. Elles peuvent contenir jusqu'à 400 fois plus de bêta-carotène que les bananes à chair blanche. Le bêta-carotène est le caroténoïde de provitamine A le plus important. La consommation d'aliments à chair jaune ou orange foncé est un bon moyen de se protéger contre le diabète, les maladies cardiaques et le cancer.

### Indice glycémique

Les aliments riches en glucides sont classés en fonction de leur indice glycémique, autrement dit de la vitesse à laquelle ils se décomposent dans l'organisme. Les glucides qui se décomposent rapidement au cours de la digestion ont un fort indice glycémique (égal ou supérieur à 70) et entraînent une augmentation sensible et rapide de la glycémie. Ceux qui se décomposent lentement et libèrent petit à petit le glucose dans le sang ont un indice glycémique faible (égal ou inférieur à 55). La consommation d'aliments à faible indice glycémique présente moins de risques de diabète et de maladies coronariennes que la consommation d'aliments à indice glycémique plus élevé.

L'indice glycémique des bananes à cuire est compris entre 30 et 70 et varie en fonction du degré de maturité du fruit. Il est en moyenne de 51. Il est donc très inférieur à celui du pain blanc (77), du riz au jasmin (109) et du riz Calrose (83). Les bananes très mûres peuvent avoir un indice glycémique supérieur à 51, les féculents qu'elles contiennent étant transformés en sucres simples avec la maturation des fruits. À l'inverse, les bananes vertes et celles dont la peau comportent des parties jaunes et vertes présentent un indice glycémique d'environ 42.

L'indice glycémique des bananes à cuire varie également en fonction du degré de maturation. Ainsi, les bananes vertes ont un indice glycémique d'à peine 30, les féculents qu'elles contiennent étant présents sous forme d'amidon résistant.

Une étude menée aux Fidji a montré que les bananes à cuire vertes ou légèrement jaunes ont un indice glycémique modéré de 64, inférieur à celui du pain blanc (77), du riz au jasmin (109) et du riz Calrose (83). En d'autres termes, la consommation de bananes vertes bouillies dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré est préférable à un régime composé principalement de pain blanc et de riz au jasmin à longs grains, en particulier chez les diabétiques.

### Stockage et conservation

Une méthode traditionnelle de conservation des bananes vertes consiste à les mettre dans une fosse creusée dans le sol et dont les parois sont tapissées de bourre de noix ou de feuilles de bananier. La fosse est ensuite recouverte du même matériau, puis d'une couche de terre. Grâce à cette méthode, on peut conserver les bananes pendant près d'un mois si on les enterre avant qu'elles ne commencent à mûrir. On peut aussi les faire bouillir avant de les placer dans un sac en plastique propre et de les congeler.



**Tableau 1 : Comparaison de la valeur nutritive de 100 g de banane et de 100 g de riz blanc cuit**

Nom de l'aliment	Énergie	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres	Calcium	Fer	Vitamine A	Vitamine C	Vitamine E	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Zinc
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Banane, à cuire, bouillie, non salée <sup>1</sup>	111	26,3	0,8	0,2	1,2	5	0,5	10	9,0	0,3	0,03	0,04	0,5	0,2
Banane, à cuire, <i>ami</i> , cuite au four <sup>1</sup>	109	25,1	1,4	0,1	1,8	2	1,0	17	15	0,3	0,05	0,08	0,6	0,1
Banane, à cuire, <i>opine</i> , cuite au four <sup>1</sup>	180	42,4	2,4	0,2	0,7	3	1,7	17	25	0,5	0,08	0,13	1,0	0,2
Banane, à cuire, mûre, frite <sup>1</sup>	265	43,9	1,5	9,2	2,3	6	0,8	12	12	2,2	0,11	0,02	0,6	0,4
Bananes, variétés communes, mûres <sup>1</sup>	103	23,6	1,3	0,4	0,8	11	0,6	4	17,3	0,4	0,07	0,08	0,7	0,2
Banane samoane, <i>Musa troglodytarum</i> , mûre <sup>1</sup>	126	26,7	1,6	1,4	0,8	21	0,5	12	t	0,3	0,06	0,04	2,3	0,3
Banane mûre, bouillie, chair jaune, crue/cuite <sup>2,3</sup>	nd	nd	nd	nd	nd	6,5	0,1	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd
Banane mûre, chair jaune/orange, crue/cuite <sup>2,3</sup>	nd	nd	nd	nd	nd	68,6	0,2	nd	nd	1,55	nd	0,47-14,3	22,6	nd
Banane, inflorescence, cuite <sup>1</sup>	42	6,1	1,7	0,9	1,8	70	2,0	15	3,0	t	0,02	0,02	0,7	0,1
Banane, inflorescence, crue <sup>1</sup>	43	6,4	1,8	0,9	1,5	73	2,1	16	5,8	t	0,03	0,03	1,1	0,1
Riz blanc, bouilli <sup>1</sup>	123	28	2,3	0,2	0,8	4	0,3	0	0	t	0,03	0,01	0,6	0,6

Sources : <sup>1</sup>Dignan *et al.* 2004 ; <sup>2</sup>Englberger *et al.* 2003a ; <sup>3</sup>Englberger *et al.* 2005b.

Abréviations : t = traces ; nd = non disponible.

**Tableau 2 : Teneur en antioxydants, en polyphénols, en caroténoïdes et en flavonoïdes d'une portion de 100 grammes de banane**

Aliment	Capacité antioxydante totale* (mg)	Total de polyphénols (mg)	Total de caroténoïdes** (mg)	Total de flavonoïdes*** (mg)
Banane mûre, chair jaune/orange, crue/cuite	na	na	1,450–8,508	na
Banane mûre, chair couleur crème	na	na	0,085–0,205	na
Plantain, mûr	1,0	11	0,4	2
Banane, mûre	1,0	9	1,5	15
Plantain vert, cuit	18	16	2,2	t

Source : Lako *et al.*, 2007

Notes : \* capacité antioxydante, exprimée en équivalent Trolox (TEAC) ; \*\* teneur totale en lycopène et en alpha et bêta-carotène ;

\*\*\* teneur totale en myricétine, fisétine, morine, quercétine, kaempférol et isorhamnétine ; αβ-carotène (Englberger *et al.*, 2003),

Abréviations : na = non analysé ; t = traces,





## **Bananes séchées**

Les bananes peuvent être séchées et pilées pour obtenir une farine avec laquelle on peut préparer de délicieux petits pains au lait et du pain. Il faut choisir des bananes bien fermes, quelle qu'en soit la variété, même si certaines variétés se prêtent mieux au séchage que d'autres. Les bananes à cuire mûres séchent beaucoup mieux que les variétés de table. On peut arroser les tranches de banane de jus de citron jaune ou vert afin de réduire au minimum le noircissement (oxydation) de certaines variétés (les Cavendish par exemple) au cours du séchage. Il faut éviter d'utiliser des bananes trop mûres, car elles sèchent mal et deviennent collantes.

Les bananes séchées donnent une collation délicieuse et bon marché. Elles peuvent également être trempées et ajoutées à des plats tels que le porridge avant cuisson.

Pour préparer des bananes séchées, appliquer la méthode suivante :

1. Choisir des bananes de table fermes et mûres.
2. Peler les bananes, et les couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. (Si les tranches sont trop fines, elles se casseront en séchant ou bien elles colleront au plat. Si elles sont trop épaisses, elles ne sécheront pas complètement. Toutes les tranches devraient être de la même épaisseur, afin que le séchage soit uniforme).
3. Faire sécher les tranches de banane sur des plateaux en les exposant au soleil, ou en les mettant dans un four ou dans un dessiccateur. Veiller à bien couvrir les tranches de banane pendant le séchage afin de les protéger des mouches et autres insectes.
4. Conserver les tranches séchées dans des boîtes ou des sacs en plastique hermétiques.

## **Transformation et valorisation**

Les bananes vertes peuvent entrer dans la préparation de nombreux produits : chips ou flocons de banane, desserts, porridge ou farine de banane, avec laquelle on peut faire du pain et des petits pains au lait très savoureux. La farine de banane peut aussi servir à la préparation d'aliments pour bébés et de confiseries. Les bananes mûres peuvent être transformées en purée, en pâte ou en confiture, mises en conserve au sirop ou au nectar, ou incorporées dans les mélanges de jus de fruits.

## **Préparer et cuisiner la banane**

En règle générale, les bananes vertes ou mûres, les fleurs et les bulbes sont comestibles, mais tout dépend du cultivar.

### **Bananes à cuire vertes**

Ces bananes peuvent servir de légumes féculents. Elles servent à la fabrication d'amidon utile pour la préparation des puddings, et leur farine est utilisée par l'industrie alimentaire. Pour pouvoir peler facilement les bananes vertes, on les fait bouillir ou cuire à l'étuvée dans leur peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Dans

certains pays insulaires océaniques, les bananes vertes sont traditionnellement cuites dans un four creusé dans la terre, ou sur des braises. On peut également les peler, les tremper dans de l'eau salée, puis les rôtir. Une autre méthode consiste à cuire des bananes râpées ou en tranches enveloppées dans des feuilles avec du lait de coco. On peut aussi faire un gâteau de pâte fermentée à base de bananes vertes, cuit au four traditionnel.

### **Bananes mûres**

On peut utiliser les bananes mûres dans les plats de viande salés, dans les desserts, les boissons, les salades ou les sandwiches. Les bananes à cuire mûres, bouillies et servies avec du sirop de coco, font un dessert savoureux. On peut aussi les servir cuites dans le lait de coco avec du poisson. Dans certains pays du Pacifique, on prépare pour les chefs une boisson traditionnelle en pilant des bananes de table mûres et en les mélangeant avec du lait de coco parfumé aux feuilles de citron. Les bananes de table mûres peuvent être réduites en purée et utilisées dans des recettes avec des tubercules tels que le taro ou le manioc, ou encore avec des bananes à cuire vertes. On peut également les utiliser pour des recettes plus modernes, par exemple mélangées à de la farine pour faire du pain ou des crêpes.

### **Inflorescences**

L'inflorescence de la banane, située à l'extrémité du régime, se cueille lorsque les fruits ont atteint la moitié de leur taille normale. À ce stade, la suppression de l'inflorescence n'endommage pas les fruits. Pour préparer l'inflorescence de banane, supprimer les couches externes dures, puis découper en tranches fines comme un oignon. Laver les morceaux à l'eau salée, en les pressant pour éliminer la sève collante. Rincer à l'eau douce et utiliser dans des salades, des soupes, ou d'autres plats cuisinés, notamment des hamburgers végétariens et des plats de fruits de mer ou de viande. Noter qu'il ne faut pas manger les inflorescences des bananes de table, qui sont amères. On ne consomme que celles des bananes à cuire.

On peut aussi manger les **bulbes** d'une certaine variété de bananier qui ne fleurit pas. Ce bananier particulier pousse en certains endroits du Pacifique, et son bulbe est utilisé comme légume féculent.

On ne mange pas les feuilles de bananier, mais on les utilise souvent pour envelopper des aliments. Pour ce faire, prendre une feuille entière et verte, non endommagée, et propre, et l'assouplir en la tenant au-dessus d'une flamme. Enlever la nervure centrale du dos de la feuille pour que cette dernière soit bien plate. Couper ensuite la feuille à la dimension voulue. Après l'avoir remplie d'aliments, plier en paquet et attacher avec une nervure de palme de cocotier ou de la ficelle. Emballer le repas des écoliers ou les aliments destinés à être vendus au marché dans des feuilles de bananier est une solution pratique, peu coûteuse et hygiénique,



à condition que les feuilles soient bien nettoyées avant usage. On peut aussi emballer des aliments dans des feuilles de bananier et les faire cuire à l'étuvée ou dans un four traditionnel, afin de leur conserver toutes leurs propriétés nutritionnelles.

Noter également que la tige et les fibres de la banane peuvent être utilisées à des fins médicinales.

En résumé, les bananes à cuire peuvent être préparées et utilisées de multiples manières, notamment :

- ➔ bouillies, à l'étuvée, rôties, ou frites ;
- ➔ en purée et cuites avec du lait de coco ;
- ➔ en purée avec des tubercules tels que du taro ou du manioc, selon des recettes traditionnelles ;
- ➔ séchées en tranches, comme collation, à la maison ou en voyage.

Les bananes de table peuvent être utilisées de diverses façons :

- ➔ fraîches et crues, comme collation ou comme dessert ;
- ➔ bouillies, à l'étuvée, rôties, ou frites ;
- ➔ préparées en boisson, en smoothy ou en milk-shake ;
- ➔ en purée et cuites avec du lait de coco ;
- ➔ en purée, incorporées à des tubercules tels que du taro, du manioc, ou dans des recettes traditionnelles ;
- ➔ incorporées à des salades de fruits, de la glace, ou d'autres desserts ;
- ➔ en garniture de sandwich ou en pâte à tartiner ;
- ➔ en aliment pour bébés de plus de six mois ;
- ➔ séchées en tranches, comme collation.



## Recettes

### 1. Pain de banane

Pour deux pains

#### Informations nutritionnelles

Par portion de 148 g

Énergie	1234 kJ (274 kcal)
Lipides	10,3 g
Glucides	44 g
Protéines	6,4 g
Fer	0,78 mg
Sodium	297 mg

350 g de farine  
 3 cuillerées à café de levure chimique  
 1 cuillerée à café de sel  
 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude  
 600 g de purée de bananes de table mûres  
 2 cuillerées à soupe de jus de citron  
 170 g de beurre ou de margarine  
 330 g de sucre  
 3 œufs  
 190 ml de lait

1. Passer au tamis la farine, la levure chimique, le sel et le bicarbonate. Réserver.
2. Écraser les bananes à la fourchette. Ajouter le jus de citron et mélanger. S'assurer que les bananes sont bien réduites en purée.
3. Battre ensemble le beurre ou la margarine et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajouter les œufs et battre énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4. Verser dans ce mélange les ingrédients tamisés, par petites quantités, en ajoutant chaque fois un peu de lait. Bien battre après chacune de ces opérations.
5. Incorporer la purée de bananes, et bien mélanger.
6. Verser le mélange dans deux moules à cake graissés. Cuire à four modéré (180 °C) environ une heure.
7. Laisser refroidir et servir.

*Remarque :* On peut aussi utiliser la cuisson à la vapeur pour confectionner le pain de banane :

1. Mettre de l'eau à bouillir dans un grand récipient au fond duquel on aura placé des pierres ou des coquillages.
2. Graisser deux grandes boîtes de conserve propres.
3. Verser dans ces boîtes le mélange préparé en veillant à ne remplir que jusqu'à mi-hauteur.
4. Couvrir les boîtes de papier sulfurisé ou d'une feuille.
5. Mettre les boîtes dans le récipient d'eau en les posant sur les cailloux ou les coquillages. Fermer le récipient.
6. Cuire le pain à la vapeur pendant une heure ou jusqu'au moment où une lame de couteau introduite dans le pain en sort propre.

### 2. Riz à la banane

Pour huit personnes

#### Informations nutritionnelles

Par portion de 275 g

Énergie	1162,5 kJ (278 kcal)
Lipides	8,5 g
Glucides	46,9 g
Protéines	3,5 g
Fer	1,6 mg
Sodium	58,5 mg

450 g de riz cru  
 12 bananes de table mûres  
 1 noix de coco  
 Sel (facultatif)

1. Laver le riz.
2. Peler les bananes et les couper en tranches.
3. Placer le riz et les bananes dans une casserole. Ajouter de l'eau jusqu'à 5 cm au-dessus du riz et faire bouillir à petits bouillons jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
4. Râper la noix de coco, ajouter un peu d'eau et presser pour extraire le lait. Ajouter du sel selon le goût.
5. Une fois le riz cuit, incorporer le lait de coco.
6. Servir chaud ou froid avec des légumes verts ou d'autres légumes.





## 3. Lait à la banane

Pour une personne

### Informations nutritionnelles

Par portion de 386 g

Énergie	.....	1220 kJ (290 kcal)
Lipides	.....	9,7 g
Glucides	.....	39,3 g
Protéines	.....	11,1 g
Fer	.....	0,64 mg
Sodium	.....	115 mg

250 ml de lait  
1 banane de table mûre

1. Prendre du lait frais ou préparer du lait en poudre en ajoutant 250 ml d'eau à 4 cuillerées à soupe de poudre de lait.
2. Bien réduire la banane en purée.
3. Verser la purée de banane dans le lait et bien mélanger.
4. Servir dans un verre.

*Remarque :* Voilà une bonne boisson pour les bébés et les enfants. C'est également une boisson très rafraîchissante pour les malades.

## 4. Soupe de fleurs de banane

Pour 4 personnes

### Informations nutritionnelles

Par portion de 161 g

Énergie	.....	976 kJ (233 kcal)
Lipides	.....	15,2 g
Glucides	.....	4,3 g
Protéines	.....	19,2 g
Fer	.....	1,7 mg
Sodium	.....	367 mg

2  
fleurs de banane à cuire  
325 g de crevettes d'eau douce ou de mer décortiquées  
1 oignon, en tranches  
4 cuillerées à soupe d'huile  
500 ml d'eau  
4 gousses d'ail hachées (facultatif)  
Jus de citron et sel selon le goût

1. Enlever la partie externe dure de l'inflorescence. Couper celle-ci en tranches fines ; la presser avec du sel et rincer. Mettre de côté.

2. Mélanger les crevettes (d'eau douce ou de mer), l'oignon émincé et le jus de citron.
3. Faire revenir l'ail dans l'huile. Ajouter les crevettes et les ingrédients qui les accompagnent.
4. Ajouter l'eau et continuer la cuisson.
5. Ajouter les inflorescences. Retourner sans arrêt jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler.
6. Servir chaud.

## 5. Poisson et plantain au four

Pour huit personnes

### Informations nutritionnelles

Par portion de 319 g

Énergie	.....	2512 kJ (598 kcal)
Lipides	.....	35,4 g
Glucides	.....	44,7 g
Protéines	.....	26,3 g
Fer	.....	2,8 mg
Sodium	.....	122 mg

4 bananes à cuire mûres  
8 morceaux de poisson  
1 oignon en tranches  
4 tomates (facultatif)  
Lait de deux noix de coco  
Sel

1. Peler les bananes et les couper en tranches.
2. Envelopper les bananes et le poisson ainsi que les autres ingrédients dans des feuilles de bananier, en formant des paquets.
3. Placer les paquets dans un plat allant au four.
4. Faire cuire à four moyen (180 °C) jusqu'à ce que le poisson soit tendre (30 à 45 minutes).

## 6. Chips de banane

Pour huit personnes

### Informations nutritionnelles

Par portion de 92 g

Énergie	.....	567 kJ (135 kcal)
Lipides	.....	4,5 g
Glucides	.....	23 g
Protéines	.....	0,7 g
Fer	.....	0,44 mg
Sodium	.....	3,5 mg

2 bananes à cuire vertes  
Huile de friture  
Sel

1. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle.
2. Peler les bananes et les couper en tranches fines.
3. Placer les tranches sur des assiettes couvertes de papier et les saupoudrer de sel.
4. Quand l'huile est très chaude, frire les tranches de banane jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée claire.
5. Égoutter sur un papier. Servir immédiatement.





## 7. Bananes au lait de coco

Pour six à huit personnes

### Informations nutritionnelles

Par portion de 237 g

Énergie	..... 2587 kJ (616 kcal)
Lipides	..... 40 g
Glucides	..... 60,1 g
Protéines	..... 5,4 g
Fer	..... 2,7 mg
Sodium	..... 14,6 mg

6 bananes à cuire mûres  
75 g de noix de coco râpée  
Lait de deux noix de coco

1. Peler les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Les enduire de coco râpé.
3. Mettre dans un plat allant au four. Couvrir avec le lait de coco.
4. Cuire de 20 à 30 minutes à four moyen (180 °C).
5. Servir froid.

## 8. Bananes vertes farcies

Pour six à huit personnes

### Informations nutritionnelles

Par portion de 191 g

Énergie	..... 958 kJ (228 kcal)
Lipides	..... 3,7 g
Glucides	..... 39,8 g
Protéines	..... 8,8 g
Fer	..... 1,5 mg
Sodium	..... 30,3 mg

6 bananes à cuire vertes  
225 g de viande hachée crue  
1 oignon haché  
Sel  
1 œuf battu

1. Sans peler les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer la chair à la cuillère sans endommager la peau.
3. Râper la chair des bananes.
4. Mélanger la viande hachée, l'oignon haché et le sel avec la chair de banane râpée. Ajouter l'œuf battu pour lier le mélange.
5. Verser le mélange dans les peaux de banane et reconstituer chaque fruit en attachant les deux moitiés ensemble avec de la ficelle.
6. Cuire à l'étuvée 25 minutes ou cuire 45 minutes à four moyen (180 °C).
7. Servir avec de la sauce de viande ou une sauce faite avec des tomates cuites, à votre gré.



## Références bibliographiques

Brand Miller, J., K. Foster-Powell, S. Colegiuri et Wolever, T.M.S. 2003. *The new glucose revolution*. New York: Marlowe & Company.

Dignan, C., B. Burlingame, S. Kumar et W. Aalbersberg. 2004, The Pacific Islands Food Composition Tables (Tables de composition des aliments du Pacifique), FAO, Rome.

Englberger, L., J. Schierle, G.C. Marks et M.H. Fitzgerald. « Micronesian banana, taro and other foods: Newly recognized sources of provitamin A and other carotenoids ». *Journal of Food Composition and Analysis* 16:3-19.

Englberger, L., W. Aalbersberg, P. Ravi, E. Bonnin, G.C. Marks, M.H. Fitzgerald et J. Elymore. 2003. « Further analyses on Micronesian banana, taro, breadfruit and other foods for provitamin A carotenoids and minerals ». *Journal of Food Composition and Analysis* 16:219-236.

Lako, J., S. Sotheeswaran, W. Aalbersberg et K.P. Sreekumar. 2004. « The glycemic index (GI) and glycemic load (GL) of five commonly consumed foods of the South Pacific ». *Pacific Health Dialog* 11(1):47-54.

Lako, J., V. C. Trennery, M. Wahlqvist, N. Wattanapenpaiboon, S. Sotheeswaran et R. Premier. 2007. « Phytochemical flavonols, carotenoids and the antioxidant properties of a wide selection of Fijian fruit, vegetables and other readily available foods ». *Food Chemistry* 101(2007):1727-1741.