< retour

Fruits et légumes

Banane(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 150g

Le père Labat n'avait pas tout à fait faux lorsqu'il affirmait, au XVIIe siècle, que le bananier était l'arbre du jardin d'Eden. il s'agit en effet de l'une des plus anciennes espèces de plante connue au monde. Mais, là où le père Labat a tort, c'est que le bananier n'est pas un arbre mais une plante avec un "pseudo-tronc".

Avant que le bananier ne soit domestiqué, le fruit était bien moins agréable à la consommation que celui que l'on connait aujourd'hui. La banane était alors un fruit peu charnu et chargé de graines indigestes.

Fruit du bananier, la banane est une plante herbacée géante qui croît sous les climats tropicaux. Les plus grands pays producteurs sont le Brésil, les Philippines, l'Inde, l'Équateur et l'Indonésie. Si en Europe la banane est essentiellement servie au dessert, en Afrique, c'est une des bases de l'alimentation, au même titre que le maïs et le manioc.

Un bananier peut atteindre jusqu'à 8 mètres de hauteur. Il est constitué de bases épaisses qui s'entrecroisent de façon régulière et serrée, pour former un pseudo-tronc. La partie florale ne produit qu'une seule fois dans sa vie, après quoi la plante se dessèche et une nouvelle pousse apparaît. Il s'écoule près d'un an avant que les fruits soient prêts à être cueillis. On appelle "régime" l'assemblage en forme de grappes de 10 à 25 bananes. Les bananes sont cueillies lorsqu'elles sont encore vertes car elles sont plus savoureuses lorsqu'elles finissent leur mûrissement après cueillette.

La banane présente de réels intérêts à être consommée régulièrement. Plusieurs études ont démontré l'efficacité de la banane contre la diarrhée infantile, ainsi qu'en prévention du cancer du rein. C'est de plus un anti-crampes reconnu par les sportifs.

VARIÉTÉS

On compte environ un millier de variétés de bananes, divisées en 50 catégories toutes très différentes. Certaines à chair sucrées, d'autres très riches en amidon. Des vertes des roses, des jaunes, des grises, des tachetées et des rayées. Courtes, courbées, carrées, rondes ou encore longues. En Afrique de l'Ouest, il existe un bananier plantain qui produit un seul fruit pouvant atteindre 50 cm de longueur. Mais il n'existe en fait que trois types de bananes : les bananes douces (sapienta, nana), les bananes à cuire (paradisiaca), et les bananes non comestibles (Musa textilis, Ensete ventricosum).

Les bananes douces : Il existe de nombreuses variétés de bananes douces. Dans la plupart des variétés, la peau est de couleur jaune, elle peut cependant être rouge, rose ou pourpre. Cette peau n'est pas comestible.

Les bananes plantains : Paradisiaca, appelées aussi bananes à cuire.

Les bananes non comestibles : Banane à corde (Musa textilis) et fruit du bananier d'Abyssinie (Ensete ventricosum).

Banane Freysinette, figue-pomme, bambou : Banane dessert, exotique, fruit très rond et sucré à la saveur très relevée. Elle commence à apparaître sur les marchés français.

Banane ti nain : Cette banane verte se cuisine comme un légume mais est également utilisée dans des desserts.

COMMENT CHOISIR ?

Le stade de maturation des bananes se décèle à la coloration de leur peau. Mûres à point, les bananes jaunes ont la peau légèrement luisante, tachetée de noir ou de brun et dépourvue de vert. La peau des bananes rouges devient plus foncée. Choisir des bananes intactes pas trop dures, car souvent elles mûrissent mal. Écarter les bananes très vertes, les bananes fendues et les bananes très molles, sauf si on les destine à la cuisson. La banane est également disponible sur le marché, sous forme de farine ou de croustilles, petites tranches jaunâtres particulièrement riches en calories car elles ont été frites.

QUE FAIRE AVEC ?

La banane se mange souvent telle quelle. Elle peut aussi être cuite au four, à l'étuvée, bouillie, sautée ou frite. La banane est délicieuse saupoudrée de gingembre ou de cannelle, arrosée de cassonade délayée dans un peu de jus de citron ou de jus de lime, et flambée au rhum ou à la liqueur d'orange. On peut également cuire cette préparation au four une vingtaine de minutes. La banane convient bien aux produits laitiers. La coupe glacée à la banane est une présentation classique. On incorpore aussi la banane au yaourt, à la crème glacée, aux sorbets, au tapioca et aux flans. On transforme la banane en purée que l'on consomme telle quelle ou que l'on utilise pour les tartes, gâteaux, muffins, puddings et beignets. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre à la purée, surtout si elle n'est pas consommée immédiatement, puisque son amidon se transforme en sucre. On tire de la banane une essence particulièrement appréciée en Asie. Elle aromatise de nombreux plats. La banane peut être déshydratée ou distillée. En Afrique centrale, on fabrique de la bière de banane.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Malgré leur apparence, les bananes sont fragiles. Elles réagissent mal aux fluctuations subites de température et aux températures inférieures à 12° C, surtout lorsqu'elles ne sont pas à maturité, car elles arrêtent de mûrir. On les conservera donc à la température de la pièce. Pour accélérer leur mûrissement, les mettre dans un sac de papier ou dans du papier journal. Les ranger au réfrigérateur lorsqu'elles sont très mûres, elles se conserveront quelques jours. Leur peau noircira mais pas leur chair. Pour plus de saveur, sortir les bananes un peu avant de les consommer.

Les bananes peuvent se congeler. Elles se conservent alors 2 mois environ. Les réduire d'abord en purée, puis incorporer un peu de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent

et n'acquièrent un mauvais goût. Les bananes décongelées se cuisinent en gâteaux, muffins ou autres desserts. Les bananes partiellement décongelées ont la curieuse propriété de mousser si elles sont fouettées, donnant ainsi un dessert qui ressemble à de la crème glacée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les glucides se transforment pendant que la banane mûrit. D'abord présents sous forme d'amidon peu digestible, ils se convertissent graduellement en fructose, en glucose et en saccharose, des sucres rapidement assimilables. Cela explique pourquoi la banane verte est difficile à digérer, et aussi pourquoi la banane blette est tellement sucrée et nourrissante.

La banane est une excellente source de vitamine B6 et de potassium, et elle est une source de vitamine C, de riboflavine, d'acide folique et de magnésium. Elle devient légèrement laxative lorsque blette.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
93 kcal	1,20 g	20,50 g	0,23 g	32,80 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
4,47 mg	1,00 mg	0,06 g	0,07 mg	17,50 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
15,90 g	3,10 g	0,10 mg	0,18 mg	0,28 mg

manganèse
0,63 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La banane est probablement originaire d'Indonésie, où elle était cultivée il y a déjà 6 000 ans. Dans le bouddhisme, la banane connote la fragilité, la vanité des biens matériels et l'instabilité des choses, car sa partie aérienne meurt après la première fructification. Une

légende en Inde affirme que c'est le fruit qu'Eve tendit à Adam, ce qui expliquerait pourquoi, dans ce pays, on l'appelle "fruit du paradis". Cette croyance est aussi à l'origine du nom latin paradisiaca, donné à la banane plantain. La banane n'a été connue des Européens qu'au XVe siècle, apportée des Canaries par les Portugais. Son commerce resta longtemps limité, car ce fruit fragile supporte mal le transport. Son essor n'a véritablement commencé qu'à la fin du XIXe siècle, avec le développement des techniques de conservation et des transports rapides. De nos jours, on place les bananes dans d'immenses entrepôts où la température est contrôlée. Elles son parfois traitées au gaz éthylène pour accélérer leur mûrissement.

Muffins banane cannelle [3]

En savoir plus [3]

Banane lactée [4]

En savoir plus [4]

Sucettes de bananes croustillantes [5]

En savoir plus [5]

Poi de banane [6]

En savoir plus [6]

Bananes et kiwis bio au nectar de mangue [7]

En savoir plus [7]

Bananes au chocolat [8]

En savoir plus [8]

Milkshake à la banane et au baileys [9]

En savoir plus [9]

Coconut bowl [10]

En savoir plus [10]

Frozen bowl [11]

En savoir plus [11]

Petit-déjeuner au quinoa [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16] 6 [17] 7 [18] → [13] dernier » [18]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15050
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15050
[3] https://www.qooq.com/recipes/muffins-banane-cannelle
[4] https://www.qooq.com/recipes/banane-lactee
[5] https://www.qooq.com/recipes/sucettes-de-bananes-croustillantes
[6] https://www.qooq.com/recipes/poi-de-banane
[7] https://www.qooq.com/recipes/bananes-et-kiwis-bio-au-nectar-de-mangue
[8] https://www.qooq.com/recipes/bananes-au-chocolat
[9] https://www.qooq.com/recipes/milkshake-la-banane-et-au-baileys
[10] https://www.qooq.com/recipes/coconut-bowl
[11] https://www.qooq.com/recipes/frozen-bowl
[12] https://www.qooq.com/recipes/petit-dejeuner-au-quinoa
[13] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=3
[16] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=4
[17] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=5
[18] https://www.qooq.com/ingredients/bananes?page=6