< retour

Fruits et légumes

Banane(s) séchée(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Fruit du bananier, plante herbacée géante de la même famille que le lys et l'orchidée.
Le bananier croît sous les climats tropicaux et subtropicaux. Les plus grands pays producteurs sont l'Inde, le Brésil, les Philippines, l'Équateur et l'Indonésie. Les bananes se développent sur la tige florale, après la floraison de grappes de fleurs pourpres. Le bananier atteint de 3 à 8 m de haut; il est muni de grandes feuilles pouvant mesurer jusqu'à 3 m.

Leurs bases épaisses s'entrecroisent de façon régulière et serrée pour former un pseudo-tronc.

Le bananier ne produit qu'une seule fois, après quoi la plante se dessèche et une nouvelle pousse apparaît. Il s'écoule près d'un an avant que les bananes soient prêtes à être cueillies. On appelle «régime» l'assemblage en forme de grappes de 10 à 25 bananes. On récolte les bananes avant leur maturité complète, lorsqu'elles sont encore vertes, car elles sont plus savoureuses si elles ne mûrissent pas totalement sur le bananier.

VARIÉTÉS

Il existe 3 espèces distinctes de bananes, soit les bananes douces (M. sapienta, M. nana), les bananes plantains (M. paradisiaca), et les bananes non comestibles (M. textilis, M. ensete).

Certaines variétés de bananes sont très petites. Ces bananes naines sont plus fragiles et ne furent longtemps disponibles que dans les pays producteurs. La saveur et la texture des bananes sont également variables, certaines variétés étant plus farineuses ou plus sucrées que d'autres.

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 : Appelées aussi bananes à cuire.

Les bananes non comestibles :

COMMENT CHOISIR ?

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 yogourt, à la crème glacée, aux sorbets, au lait fouetté, 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 qui est particulièrement appréciée des Asiatiques. 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
La banane séchée peut dans ce cas se conserver durant 6-8 mois sans perdre ses caractéristiques naturelles, hautement intéressantes sur le plan nutritionnel.

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	acides gras saturés	
274 kcal	3,00 g	57,00 g	1,81 g	0,49 g	* Source de données : AFSSA
fibre	manganèse	vitamin B5	vitamin B6	vitamin B9	
8,00 g	3,30 mg	0,50 mg	1,30 mg	70,00 µg	
vitamin PRO A					
100,00 µg					

HISTOIRE

La banane est probablement originaire de Malaisie. Elle fut recensée pour la première fois en Inde de 600 à 500 ans av. J.-C., mais elle existerait depuis un million d'années. Une légende indienne affirme que c'est le fruit qu'Ève tendit à Adam, ce qui explique pourquoi dans ce pays on l'appelle «fruit du paradis». Cette croyance est aussi à l'origine du nom latin

paradisiaca donné aussi à la banane plantain. Le commerce de la banane resta longtemps limité, car ce fruit fragile voyage mal. Son essor n'a véritablement commencé qu'au début du xxe 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. On traite les bananes au gaz éthylène pour accélérer leur mûrissement au besoin.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15455

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15455