

# LIFE IS BETTER\*

avec la Banane

## QUAND LA BANANE PASSE EN CUISINE, TOUT SIMPLEMENT !

Ce n'est pas un secret : à tout moment de la journée, la banane est le partenaire idéal pour retrouver très vite la sensation de satiété, sans culpabiliser ! Dans son sac, au bureau, pendant sa séance de sport... elle se conserve et se consomme très facilement.

La banane a bien des atouts quand on la consomme nature, à la croque... mais elle sait également très bien s'inviter en cuisine, dans des recettes simples et gourmandes.

A table... avec 2 recettes surprenantes et pleine de promesses !

## ON S'ÉVADE UN PEU !

La banane s'intègre très bien dans des recettes salées et y apporte une touche originale qui ravit les papilles. Une association qui propose, en quelques minutes seulement, un voyage raffiné et délicat dans des contrées gustatives colorées.

### Bowl Saumon laqué et salsa de banane

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 10 min.

#### Ingrédients :

- 4 pavés de saumon sans peau
- 1 c. à café d'huile de tournesol
- 100 g de miel liquide
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de sauce piquante Sriracha
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à café de graines de sésame
- 1 oignon rouge
- 2 belles bananes à peine mûres
- 2 citrons verts
- 1 petit bouquet de coriandre
- 250 g de riz

#### Préparation :

1. Coupez les pavés de saumon en gros cubes. Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, la sauce piquante, les gousses d'ail hachées et les graines de sésame.
2. Épluchez et coupez l'oignon rouge en tout petits dés. Épluchez et coupez les bananes en petits dés. Mélangez les dés d'oignon rouge et de banane avec les jus et les zestes râpés des citrons verts et la coriandre hachée.
3. Faites cuire le riz selon les indications du paquet.
4. Faites chauffer une poêle avec l'huile et faites-y dorer à feu vif les dés de saumon pendant 5 min environ. Retirez les dés de saumon, jetez le gras rendu puis versez dans la poêle la sauce au miel et portez à ébullition 5 min, jusqu'à ce que la sauce soit nappante et caramélisée. Remettez les dés de saumon dans la poêle pour les enrober de sauce et servez avec le riz et la salsa de banane.



#### ASTUCE

Choisissez un riz mélangé blanc, rouge et sauvage pour plus de crunch.

## CHOCOLAT ET BANANE, LE DUO SIMPLE ET EFFICACE !

Ce duo de choc a déjà fait ses preuves, on y ajoute ici de la fraîcheur et du fondant... succès garanti !

### Bouchées glacées banane-chocolat

Pour 30 bouchées

Préparation : 15 min.

Attente : 2 heures

#### Ingrédients :

- 2 belles bananes juste mûres
- 80 g de beurre de cacahuète
- 90 g de chocolat noir
- 1 c. à café d'huile de tournesol

#### Préparation :

1. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. Recouvrez la moitié des rondelles de banane de beurre de cacahuète, puis disposez par-dessus une autre rondelle de banane pour former comme un petit sandwich. Mettez à durcir au congélateur pendant 2 h minimum.
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde en ajoutant l'huile pour avoir un mélange lisse et fluide. Trempez les bouchées à moitié dans le chocolat puis remettez-les au congélateur jusqu'au moment de déguster.



#### ASTUCE

Pour varier, remplacez le beurre de cacahuète par du beurre d'amande et choisissez du chocolat au lait ou blanc.

## LE PETIT GUIDE DE LA BANANE QUI SE CUISINE

### Quelle banane choisir en cuisine ?

Crue ou cuite, nature ou cuisinée, dans un plat salé ou sucré : la banane s'adapte à toutes les envies ! En fonction de sa maturité, il est possible de faire varier sa couleur, son goût et sa texture. Les bananes bien mûres se prêtent particulièrement bien à des préparations sucrées, car elles apportent à la fois du moelleux et une touche naturellement et légèrement sucrée. Et si vos bananes ont vraiment beaucoup mûri, le fait de les recycler dans une recette est un bon réflexe anti-gaspi à adopter !

### Et si je ne peux pas les cuisiner tout de suite ?

Pas de souci, on les congèle. Oui oui... les bananes pourront ainsi être conservées quelques mois en fonction de la recette. 2 à 3 mois pour les pâtisseries et jusqu'à 4 à 6 mois pour les compotes. Il existe différentes façons de congeler les bananes, en morceaux, entière ou en purée. Pour en savoir plus : <https://labanane.info/actualites/congeler-bananes/>

### Comment garder de jolies rondelles de bananes pour présenter une recette ?

Au contact de l'air, la banane épluchée s'oxyde vite (la pulpe a tendance à noircir). Il existe quelques méthodes simples et efficaces pour empêcher cela :

- arroser les rondelles de banane avec du jus de citron ou d'orange... avec parcimonie évidemment, pour conserver le goût de la banane
- tremper les rondelles de banane dans de l'eau gazeuse, 😊
- utiliser du papier sulfurisé pour recouvrir les rondelles de bananes disposées côte à côte sur un plateau ou une assiette.

À vous les belles présentations !

Pour retrouver d'autres recettes faciles et rapides à faire, ou des recettes plus élaborées pour laisser parler votre créativité, une seule adresse : <https://labanane.info/recettes/>

### A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers de la filière banane : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs. Créée en 2012, l'AIB a été reconnue organisation interprofessionnelle agricole en 2016 par le droit rural français et par l'Union européenne. L'AIB a pour objectif de valoriser et défendre la filière et ses métiers, ainsi que d'encourager la consommation de bananes sur le marché métropolitain.

### Contacts Media

Agence VFICRP

Linda Amsellem - [lamsellem@vficrp.fr](mailto:lamsellem@vficrp.fr) - 06 09 09 13 85

Plus d'infos sur

[lifeisbetter.eu/fr](https://lifeisbetter.eu/fr) et [labanane.info/lifeisbetter](https://labanane.info/lifeisbetter)

\*Bien mieux avec la banane

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). NI l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.



Cofinancé par  
l'Union européenne

