

# LIFE IS BETTER\*

avec la Banane



## BANANA BREAKFAST PARTY !

On le sait, rien de mieux qu'un bon petit déjeuner pour bien commencer la journée ! Et si, au menu de celui-ci, la reine du petit déjeuner est là... alors place au peps, au fun et au bien-être pour avoir la banane !



## LA BANANE PIMPE LE 1<sup>ER</sup> REPAS DE LA JOURNÉE

Pas besoin d'attendre le week-end pour faire de son petit déjeuner une fête en solo, en famille ou entre amis. On vous livre nos meilleurs tips pour donner la banane et ne plus avoir envie de sauter le premier repas de la journée ! Et oui, même la meilleure des routines doit se renouveler !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les 25-34 ans ont une relation totalement assumée avec la banane !**

Ils l'aiment telle quelle, sans artifice, juste pelée. Cool et nature.

Au petit déjeuner, par exemple, c'est la team « pelée c'est mangé » (57%) qui l'emporte haut la main, vs « découpée en rondelles dans un granola ou un porridge » (15%) ou encore « dans une salade de fruits » (13%)\*.

\*Enquête Potloc réalisée pour Interfel, l'AIB, Bord Bia et Freshfel auprès des 25-34 ans - Avril 2022



## LA BANANE, LE RÉFLEXE HEALTHY DU PETIT DÉJEUNER

Premier repas de la journée, il doit être suffisamment complet pour apporter le plein de nutriments, vitamines et minéraux dès le réveil. Et la banane a toute sa place dans un menu complet et équilibré comprenant :

- Un produit céréalier (pain, biscottes ou céréales)
- Un produit laitier (yaourt, fromage blanc ou lait)
- Une boisson chaude (thé, café ou chocolat sans excès et peu sucré)

### La banane apporte tonus et énergie

Depuis longtemps intégrée au petit déjeuner des sportifs, elle est désormais dans tous les petits déjeuners. Peut-être parce que sans être une compétition de haut niveau, notre journée est généralement elle aussi un marathon... Grâce à sa teneur en glucides (19,7%), la banane est un fruit énergétique. Source de potassium et de manganèse, la banane contient aussi du magnésium, de la vitamine B6 et des vitamines antioxydantes.

### La banane, le partenaire healthy idéal

La banane présente l'avantage de rassasier rapidement. Sa teneur en minéraux et vitamines lui confère une forte densité nutritionnelle pour un apport calorique modéré : 90,5 kcal pour 100g, l'équivalent de 100g de yaourt aux fruits. Elle est aussi très pauvre en lipides (<0,5%). Sa richesse en fibres et en eau régule efficacement le transit.

## FABULEUSE BANANA SPLIT !

### Banana split healthy au granola et miel

**Pour 2 personnes**

Préparation : 5 min

#### Ingrédients :

- 2 bananes
- 200g de fromage blanc
- 2 poignées de granola
- 2 c. à café de miel

#### Préparation :

- Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Dans chaque bol, déposez une moitié de banane et superposez la 2<sup>e</sup> moitié.
- Ajoutez le fromage blanc à côté puis du granola et du miel par-dessus.



## AUTRES IDÉES DE RECETTES MINUTE

en ligne sur [labanane.info](https://labanane.info)



Banana toast



Pain perdu à la banane



Porridge de graines de chia à la banane

## LA JOURNÉE EST BIEN MEILLEURE QUAND ELLE COMMENCE AVEC LA BANANE !



**Pour les speedés plein d'humour**, le mieux est une banane telle quelle, juste posée sur la table, gravée sur sa peau d'un mantra bonne humeur ou d'un petit mot personnalisé pour son amoureux(se), ses enfants...

**Pour les gourmands**, on coupe quelques rondelles de banane pour accompagner laitages, céréales, tartines... Et pourquoi pas un smoothie ? La banane se mixe facilement avec une tasse de lait et un peu de vanille, pour se transformer en une boisson délicieuse et onctueuse. On peut y ajouter quelques cuillerées à soupe de céréales. On se laisse aussi séduire par une compotée minute de banane écrasée à la fourchette, sur un toast avec une pointe de beurre de cacahuète.

**Pour les foodistas**, ultra instagrammable, le banana bowl est incontournable. Disposition géométrique, mix des couleurs, laissons libre cours au style et à l'audace dès le matin. C'est bon, beau et créatif. Les arômes de la banane s'accordent particulièrement bien au chocolat, à la noix de coco et autres fruits à coque ou fruits secs.

## POUR ALLER PLUS LOIN, LES SAVOIRS UTILES

### Comment faire mûrir ses bananes rapidement ?

Il suffit de les placer dans un sac en papier ou de les envelopper dans une feuille de journal, cela retient l'éthylène, naturellement produite par ce fruit pour mûrir.

### Comment éviter que ses bananes, une fois pelées, ne noircissent entre la préparation et la dégustation ?

Il suffit de verser sur les bananes découpées un filet de jus de citron, cela ralentira leur oxydation.



## ET POUR APPORTER TOUJOURS PLUS DE PEPS ET DONNER UN AIR DE FÊTE

On thématise nos petits déjeuners et surtout, on prend le temps de se faire plaisir !

On n'hésite pas à sortir des serviettes colorées, une jolie vaisselle, on ose les contenants décalés, avec un seul mot d'ordre : une vaisselle toujours durable et réutilisable... Et on lance une playlist vitaminée !

### 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 des bananes sur le marché métropolitain.

### Contacts Media

#### Agence VFCRP

Linda Amsellem - [lamsellem@vfcrrp.fr](mailto:lamsellem@vfcrrp.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.