

LIFE IS BETTER*

avec la Banane

QUAND BANANE RIME AVEC ANTI-GASPI !

On le sait, en plus d'être délicieuse
et savoureuse, la banane apporte
tonus et énergie mais pas que...
Voici tous ses secrets !

LA BANANE ET LE COMPOST

Nouvelle tendance, on ne jette plus ses peaux de banane, on a trouvé une seconde vie pour elles. **Et oui... pour enrichir le compost !** On découpe tout simplement la peau de banane en petits bouts pour aider à la décomposition. On place ensuite les morceaux dans le bac à compost. La peau de banane libèrera des nutriments essentiels pour un compost de qualité (potassium, magnésium, protéines riches en azote, vitamines...). **Sachant que la peau de la banane représente 30 à 40% du poids du fruit, ce serait dommage de passer à côté de cette astuce anti-gaspi !**



LA PEAU DE BANANE, C'EST POUR LES BELLÉS PLANTES ?

Tout à fait ! Utiliser les peaux de banane comme fertilisant pour les plantes d'intérieur comme d'extérieur, c'est non seulement possible mais aussi très simple et efficace !

On coupe la peau de banane en carrés de 2-3 cm de côté.

Ensuite, 2 méthodes cohabitent, au choix :

La 1^{ère}, terre à terre : on enterre les carrés fraîchement coupés au pied de la plante et on arrose comme d'habitude.

La 2^e méthode, suivant le principe de l'infusion : on verse les morceaux dans une carafe remplie d'eau, on laisse reposer quelques jours et on arrose ses plantes avec l'eau de banane.

Et voilà... vos plantes aussi auront la banane !



ET TOUT SIMPLEMENT EN CUISINE : UNE IDÉE DE RECETTE À FAIRE AVEC DES BANANES TRÈS MÛRES ?

**Avec la banane, rien ne se perd, tout se transforme, surtout en cuisine !
Alors oui, on peut recycler des bananes qui ont bien vécu,
en recettes gourmandes et anti-gaspi.**

Une bonne solution pour allier utilité et plaisir ! Banana bread, pancakes, smoothies, bananes flambées, nice cream, compotes... les idées sont nombreuses !

Cookies de flocons d'avoine, bananes et cranberries

5 min de préparation, 4 ingrédients et 0 gaspi, pour
un vrai délice à partager...ou pas !

Préparation :
5 min

Cuisson :
25 min

Ingrédients pour 12 cookies :

- 2 bananes bien mûres
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de cranberries déshydratées
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les bananes et écraser la chair dans un récipient avec le sirop d'agave.
- Ajouter les flocons d'avoine. Découper les cranberries en petits morceaux et verser dans la préparation. Bien mélanger le tout.
- À l'aide d'une cuillère à café, déposer des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 25 minutes.
- Laisser refroidir sur une grille et déguster.



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 VF CRP

Linda Amsellem - lamsellem@vfcpr.fr - 06 09 09 13 85

Plus d'infos sur

lifeisbetter.eu/fr et 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 pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.