

LIFE IS BETTER*

avec la Banane

LE PETIT DÉJEUNER EN FAMILLE, UN MOMENT À PRIVILÉGIER !

Prendre un bon petit déjeuner, c'est important... et en famille, c'est encore mieux ! Partager ce premier repas avec nos proches permet de passer un moment privilégié d'échanges qui annonce une journée sous le signe de la bonne humeur !

Et pour un réveil tonique et encore plus de fun en famille, on invite la banane à table avec nous. **Du petit déj' rapide en semaine à la version plus posée du week-end, la banane est toujours au rendez-vous dès le matin... pour vous donner la banane !**

UN REPAS ESSENTIEL POUR TOUTE LA FAMILLE

Le petit déjeuner permet de reprendre des forces après le jeûne de la nuit, et d'attaquer une nouvelle journée en forme. Mais pas que ! Qu'il soit pris « sur le pouce » ou confortablement installé autour d'une table, c'est aussi un moment à partager en famille, avant que chacun ne commence une journée bien remplie !

Le petit déjeuner doit être équilibré et suffisamment complet pour apporter le plein de nutriments, vitamines et minéraux dès le réveil. Il est ainsi recommandé de prendre :

- un produit céréalier : pain, biscottes ou céréales
- un produit laitier : yaourt, fromage blanc ou lait
- une boisson : thé, café ou chocolat, sans excès et peu sucré
- et un fruit frais comme une banane par exemple.



LA BANANE DÈS LE RÉVEIL

Avant de partir à l'école ou au travail, le temps est souvent bien précieux ! **Championne de la simplicité et particulièrement nourrissante grâce aux glucides qu'elle contient, la banane est un bon réflexe à avoir dès le réveil.** Facile à éplucher, elle peut se déguster en quelques minutes.

Elle peut aussi se découper rapidement en rondelles avec un peu de céréales et de fromage blanc. Et pour ceux qui n'ont pas faim le matin, pas de souci ! Rien de plus facile que de glisser une banane dans son sac pour la consommer un peu plus tard... exit le petit coup de mou de 10h, bonjour tonus et peps ! Une bonne astuce valable pour toute la famille.

ET POUR UN PETIT DÉJEUNER ENCORE PLUS GOURMAND

Parce que **le petit déjeuner du week-end** est un moment encore plus convivial, où on peut vraiment prendre le temps, on savoure la banane en version scones ! Encore meilleurs dégustés tièdes à la sortie du four, ils mettront tout le monde d'accord autour de la table... de quoi être boostés pour toute la journée !

À table avec les scones à la banane

Pour 8 personnes
Préparation : 15 min.
Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

- 2 belles bananes
- 400 g de farine
- 55 g de sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre froid
- 125 g de yaourt
- 100 ml de lait
- 20 g de cacahuètes

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C. Épluchez les bananes et coupez-les en deux puis en demi-rondelles épaisses de 1,5 cm.
2. Mélangez la farine avec le sucre, la levure et la pincée de sel. Ajoutez le beurre coupé en petits dés et mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte molle. Ajoutez les bananes et mélangez. Ajoutez enfin le lait et le yaourt, et mélangez avec un spatule pour obtenir une pâte molle.
3. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson légèrement fariné. Formez un disque de 5 cm d'épaisseur et 18 cm de diamètre environ. A l'aide d'un couteau bien fariné, coupez le disque en 8 quartiers puis parsemez de cacahuètes.
4. Faites cuire au four pendant 25 minutes, puis disposez les scones sur une grille et laissez-les tiédir avant de servir.



ASTUCE

Coupez les scones en deux et garnissez-les d'une grosse cuillère de crème fraîche épaisse, d'un filet de miel et de rondelles de bananes.

Découvrez encore pour plus de recettes sur notre site :
www.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 des bananes sur le marché métropolitain.

Contacts Media

Agence VFCRP
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.