UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

Communiqué de presse
Novembre 2023

UNE PAUSE HEALTHY ET GOURMANDE ? AVEC LA BANANE, ÉVIDEMMENT !

Un petit creux dans la matinée ? Une petite baisse de régime dans l'après-midi ? Pour se faire plaisir et snacker sans complexe, on adopte le réflexe banane. Praticité, goût, atouts nutritionnels, consommée nature ou cuisinée, la banane a tout bon !

LA BANANE, L'ENCAS HEALTHY DES PETITS CREUX

Pratique, la banane se conserve à température ambiante et se pèle en un tour de mains. Dans le sac, sur le bureau ou pour la séance de sport, elle est toujours prête à être dégustée pour retrouver très vite la sensation de satiété et un vrai regain d'énergie. Effet instantané garanti !

LE FRUIT QUI A DU BON TOUTE L'ANNÉE

Contrairement aux idées reçues, la banane est un fruit riche en eau (75%). Elle contient également des glucides à hauteur de 20%, qui font d'elle un aliment rassasiant, parfait pour combler les petits creux ! Très pauvre en lipides, elle a un apport calorique modéré, comparable à un yaourt aux fruits[1].

La banane contient également un ensemble de nutriments particulièrement riche et diversifié : elle est source de potassium et de manganèse, contient une quantité notable de fibres, des vitamines antioxydantes (vitamines C, E et provitamine A), des vitamines B (B6, B9), ainsi que du magnésium.
Et on la trouve toute l'année ! Donc oui, à 100%… Life is better avec la banane [2]

POUR UNE COLLATION 100% PLAISIR

Qu'on soit pressé et/ou gourmand, pour une collation healthy en toute simplicité, on peut marier la banane à du chocolat noir, des fruits secs, une pointe de beurre de cacahuète, un laitage… de quoi faire rimer pause et équilibre ! Et pour une collation un peu plus élaborée, voici deux recettes simples à réaliser pour avoir la banane à tout moment de la journée !

[1] 90,5 kcal / 100g - source Ciqual Anses 2020 – [2] Bien mieux avec la Banane

BUBBLE TEA À LA BANANE

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Repos : 30 mn

Pour 4 grands verres :

- 3 belles bananes
- 450 ml de lait
- 550 ml d'eau
- 4 c. à soupe de sucre complet ou muscovado
- 1 c. à soupe de miel
- 150 g de perles de tapioca pour bubble tea
- glaçons

ASTUCE :
préparez les perles de tapioca à l'avance, elles se conserveront plusieurs heures dans le sirop au miel et au sucre.

Préparation :

1. Dans un saladier, versez le miel et 2 c. à soupe de sucre complet muscovado, ajoutez 100 ml d'eau bouillante, mélangez et laissez refroidir.
2. Faites cuire les perles de tapioca 30 min. dans une grande casserole d'eau bouillante, puis sortez du feu et laissez reposer dans la casserole encore 30 min. avant d'égoutter et de rincer sous l'eau froide. Versez les perles de tapioca dans le saladier avec le sirop au miel et au sucre.
3. Dans une petite casserole, mettez le reste de sucre complet muscovado et 2 c. à soupe d'eau et faites bouillir 2 à 3 min pour obtenir un sirop dense et caramélisé. Utilisez-le tout de suite avant qu'il ne durcisse pour marbrer l'intérieur des verres à l'aide d'une petite cuillère ou d'un pinceau. Vous pouvez aussi utiliser du caramel liquide déjà prêt, pour cette étape.
4. Répartissez les perles de tapioca entre les 4 verres marbrés de caramel. Épluchez et mixez les bananes avec le lait et 450 ml d'eau froide. Ajoutez des glaçons dans les verres puis remplissez-les de la préparation à la banane et servez sans attendre, avec de grosses pailles.

BISCUITS À LA BANANE

Préparation : 15 mn
Cuisson : 13 mn

Pour 15 biscuits :

- 1 banane bien mûre
- 250 g de farine
- 1/2 c. à café de levure
- 1/4 c. à café de sel
- 90 g d'huile de coco fondue
- 80 g de sucre roux

ASTUCE :
parsemez le dessus des biscuits de pistaches concassées ou d'une pincée de fleur de sel.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Épluchez la banane et écrasez-la avec le sucre. Ajoutez l'huile de coco fondue et fouettez. Ajoutez la farine, la levure et le sel et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
3. A l'aide d'une petite cuillère à soupe d'une cuillère à soupe formez une quinzaine de biscuits et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant légèrement. Faites cuire au four pendant 13 à 15 minutes.
4. Laissez tiédir quelques minutes avant de transférer les biscuits sur une grille et de les laisser refroidir.

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 des bananes sur le marché métropolitain.

Contacts Media
Agence VFCRP
Linda Amsellem - lamsellem@vfcrp.fr – 06 09 09 13 85

*Bien mieux avec la banane

Plus d'infos sur

lifeisbetter.eu/fr et labanane.info/lifeisbetter

©Shutterstock - Anna Kaya Chorbon / Julia Mechnik

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 tenus pour responsables. Visitez https://burkina-faso.org/sites/default/files/2_2019-2023.pdf pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.

Cofinancé par l'Union européenne

ENJOY IT'S FROM EUROPE