

LA BANANE, UNE INVITÉE ORIGINAL POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Et si cette année, on se laissait surprendre par l'exotisme et la douceur de la banane, pour revisiter nos traditionnelles recettes de fêtes ? Riche en saveurs et appréciée de tous, la banane se décline de l'apéritif au dessert, apportant une touche originale et délicieuse.

En version simplissime ou plus sophistiquée, **la banane se réinvente dans deux recettes innovantes pour un réveillon réussi, c'est garanti !**

Bouchées de pain d'épices à la banane et mimolette

Pour débiter les festivités, la banane s'invite à l'apéritif en version sucré-salée avec une recette mini-effort, maxi-effet ! Peu d'ingrédients, une réalisation simplissime, un goût original et un résultat visuellement punchy : succès assuré auprès de vos invités !

Pour une vingtaine de bouchées

Préparation : 30 min.

Ingrédients :

- 2 grandes bananes juste mûres
- 200 g de tranches de mimolette
- 300 g de pain d'épices en tranches de 1 cm d'épaisseur
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. A l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm de diamètre, découpez des ronds dans les tranches de pain d'épices et dans les tranches de fromage.
2. Épluchez et coupez les bananes en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et arrosez-les de jus de citron.
3. Prenez 3 bols, versez l'huile dans l'un, le persil déshydraté dans un autre et les flocons de piment dans le troisième.
4. Badigeonnez d'huile le bord d'1/3 des tranches de pain d'épices, puis roulez-les dans le persil en appuyant pour le faire adhérer. Procédez de même avec un autre tiers des tranches en les roulant dans les flocons de piment. Gardez le reste des tranches nature.
5. Préparez les bouchées en alternant les tranches de pain d'épices, les rondelles de bananes et les tranches de fromage.



ASTUCE

Remplacez le persil par de la ciboulette et le piment doux par du curry. Pour plus de fun, utilisez un emporte-pièce en forme de fleur ou même d'étoile ou de sapin pour découper le fromage !

Bûche à la Banane, chocolat et coco

Pour un dessert gourmand, savoureux et qui fait voyager... la banane associée à la coco en fera rêver plus d'un !!!

Préparation : 40 min.

Cuisson : 15 min.

Attente : 1 nuit

Ingrédients

Pour la ganache :

- 180 g de chocolat blanc
- 15 cl + 12 cl de crème liquide entière
- 50 g de noix de coco râpée
- 75 g de crème de coco

Pour la bûche :

- 2 grandes bananes juste mûres
- 1 citron
- 6 œufs
- 120 g de sucre
- 30 g de cacao en poudre
- 60 g de lait entier
- 60 g d'huile de tournesol
- 120 g de farine tamisée



Louise, ambassadrice de la campagne « **Life is better avec les légumes, les fruits et la banane** »

Préparation de la ganache :

1. La veille, concassez le chocolat blanc et mettez-le dans un saladier. Faites chauffer 15 cl de crème liquide ; quand elle bout, versez-la sur le chocolat. Laissez reposer 2 min. Puis mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu.
2. Ajoutez alors la noix de coco râpée, la crème de coco et le reste de crème liquide. Mélangez et mettez au réfrigérateur pour une nuit.

Préparation de la bûche :

1. Le lendemain, préparez le gâteau. Préchauffez le four à 180°C et emervez de papier cuisson une plaque à pâtisserie d'environ 25x30 cm.
2. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les blancs en neige ferme avec la moitié du sucre, réservez. Fouettez les jaunes avec l'autre moitié du sucre, ajoutez le lait, l'huile et le cacao en poudre. Incorporez la farine et enfin les blancs en neige.
3. Versez la pâte dans la plaque et faites cuire au four pendant 15 min. Dès la sortie du four, posez une feuille de papier cuisson propre sur le biscuit, retournez-le, décollez le papier qui a servi à la cuisson puis laissez refroidir et retaillez les bords du biscuit bien droits.
4. Fouettez la crème chocolat-coco préparée la veille à l'aide d'un batteur, afin d'avoir une crème bien ferme. Étalez-les 2/3 de cette crème sur le biscuit.
5. Épluchez les bananes, recoupez-les pour ne garder que les parties les plus droites et arrosez de jus de citron. Alignez-les au centre du biscuit, dans le sens de la petite largeur, puis rabattez les 2 côtés du biscuit sur les bananes en utilisant le papier cuisson. Placez 30 min au réfrigérateur puis décortez le dessus avec la crème restante et les morceaux de banane restants, coupés en rondelles.

LA PETITE TOUCHE DE NOËL SELON LOUISE

« Je ne suis pas une grande cuisinière mais j'aime bien aider ma maman et ma grand-mère à préparer quelques petites gourmandises pour le dîner de Noël ! Parmi mes recettes choucou, il y a celles des petites bouchées à la banane à base de chocolat, banane et biscuits type Petit Beurre ! »



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

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.