



LA BANANE FAIT SA RENTRÉE !

Ploufs dans la piscine, bronzette sur la plage, longues balades en forêt, grand bol d'air en montagne... ne sont peut-être plus au rendez-vous en septembre mais nous avons le secret pour attaquer cette rentrée du bon pied... et avec la banane !

On vous dit tout !

UNE ALLIÉE DÈS LE DÉBUT DE LA JOURNÉE

Bien démarrer la journée, ça commence avant tout par un bon petit déjeuner, alors on profite de la rentrée pour (re)prendre de bons réflexes. Et intégrer une banane dans sa routine matinale en est un !

✓ Le bon réflexe nutritionnel :

Particulièrement nourrissante, grâce aux glucides qu'elle contient, la banane booste l'organisme au réveil et aide à tenir jusqu'au déjeuner, en évitant le petit coup de mou de 10h. Source de potassium et de manganèse, elle contient aussi du magnésium, de la vitamine B6 et des vitamines antioxydantes. Sa teneur en minéraux et vitamines lui confère une forte densité nutritionnelle pour un apport calorique modéré : 90,5 kcal pour 100g, soit l'équivalent de 100g de yaourt aux fruits.

✓ Le bon réflexe pour se simplifier la vie :

Côté praticité aussi, la banane a tout bon et nous simplifie la vie dès le matin : disponible toute l'année, facile à éplucher, rapide à manger, elle sauve les petits déj pris sur le pouce. Pour ceux qui apprécient de prendre un peu le temps, une banane découpée en rondelles avec un peu de céréales et de fromage blanc est une idée à la fois simple et gourmande, parfaite pour un petit déjeuner complet !

POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE DÈS LA RENTRÉE

Granola à la banane

Ce granola à la banane se prépare à l'avance et se conserve plusieurs jours. Le matin au petit-déj, il ne vous reste plus qu'à préparer un bol avec du yaourt, du granola et quelques rondelles de banane. Une bonne idée pour bien commencer la journée !

POUR 1 POT DE GRANOLA

Préparation : 10 min.
Cuisson : 40 min.

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 220 g de gros flocons d'avoine
- 80 g de graines de courges
- 1/2 c. à café de fleur de sel
- 2 c. à soupe d'huile (tournesol, coco...)
- 60 g de beurre de cacahuète
- 60 g de miel

Préparation :

1. Préchauffez le four à 140°C (th.5). Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine avec les graines de courge et le sel.
2. Mixez la banane avec l'huile, le beurre de cacahuète et le miel. Versez dans le saladier et mélangez bien.
3. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mettez au four pendant 40 minutes environ, en mélangeant trois fois en cours de cuisson.
4. Laissez complètement refroidir avant de placer le granola dans un bocal hermétique pour qu'il reste croustillant.
5. Servez le granola avec du yaourt et des rondelles de banane et éventuellement un filet de miel.



ASTUCE

si vous aimez les grosses pépites, mélangez moins souvent le granola en cours de cuisson.



Gaufres à la banane

Des bananes bien mûres dans la corbeille ?
Envie de changer des pancakes ?
Connaissez-vous les gaufres à la banane ?
C'est une façon originale de booster votre petit-déjeuner... succès garanti !

POUR 12 GAUFRES

Préparation : 15 min.
Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 220 g de farine
- 60 g de féculé de maïs
- 25 g de sucre
- 1,5 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 70 g de beurre
- 2 œufs
- 400 ml de lait fermenté*
- Topping au choix : rondelles de banane, sirop d'érable, chantilly, ...

Préparation :

1. Épluchez puis écrasez les bananes. Mélangez avec les œufs battus et le lait fermenté.
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec la féculé, le sucre, la levure, la cannelle et le sel. Ajoutez le mélange liquide à la banane et fouettez pour obtenir une pâte lisse. Incorporez le beurre fondu.
3. Faites chauffer le gaufrier puis faites cuire les gaufres.
4. Ajoutez le topping de votre choix et dégustez !

*Le lait fermenté se trouve au rayon frais, sinon remplacez-le par un mélange de 2/3 de lait et de 1/3 de yaourt.

LA RENTRÉE DE LOUISE

« J'adore partir en vacances, mais j'adore tout autant en revenir, retrouver mon travail, mes petites habitudes. Pour moi, la rentrée est encore plus le moment des bonnes résolutions que la nouvelle année. C'est un renouveau. Matin et soir, je vais au travail à pied pour faire mes 10 000 pas (et plus), et j'ai toujours une ou deux bananes dans mon sac pour me redonner un peu de peps pendant mon heure de marche ! »

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



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@vfcrcp.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.



Cofinancé par
l'Union européenne

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

