

LA BANANE TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS, MÊME EN ÉTÉ !

À nous le soleil, les terrasses, les douces soirées dehors... En été, on ralentit le rythme des journées pour passer en mode estival et recharger (vraiment) les batteries. Du côté des assiettes, c'est l'explosion des couleurs et des saveurs, avec la pleine saison pour de nombreux fruits et légumes. On a l'embaras du choix, pour faire de nos repas de vrais moments festifs et conviviaux ! Et la banane ? Elle reste présente, bien sûr !

Elle nous donne le *smile* pendant l'hiver, et continue à nous régaler pendant les beaux jours : pleine de peps, pratique et idéale pour caler sagement un petit creux !

LA BANANE... TOUJOURS DANS NOS SACS

Simple à conserver et à transporter, **la banane s'emporte et se consomme partout**, à tout moment de la journée. Sa peau la protège et elle se pèle à la main en quelques secondes, sans se salir. **C'est l'atout pratiqué par excellence !** Alors, la prochaine fois que vous partez pour une longue balade ou un pique-nique en forêt, vous savez quoi glisser dans votre sac...

LA BANANE... UNE ALLIÉE NUTRITIONNELLE POUR L'ÉTÉ

- La banane est connue pour sa teneur en **glucides** (19,7%, avec un mix de glucides complexes et de glucides simples), qui apportent **du tonus et de l'énergie**, tout en ayant un **effet rassasiant** : le top pour éviter les fringales et craquer sur les gourmandises sucrées classiques en été !
- Par ailleurs, en été, il est important de bien s'hydrater et, contrairement à ce que l'on pense souvent, la banane a un **pouvoir hydratant intéressant**. En effet, elle est composée d'**eau à 80%**, ce qui correspond à l'équivalent d'un petit verre d'eau. Elle peut donc aider à satisfaire une partie de nos besoins en hydratation, tout en fournissant des nutriments importants tels que des vitamines et des minéraux.
- On pense enfin aux **fibres**, présentes à hauteur de 2,7% dans la banane, qui favorisent le transit et font de la banane un **aliment très digeste**.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de banane*



**ALORS ON EN PROFITE ET ON NE S'EN PASSE PLUS
POUR NOS GRANDES VIRÉES ESTIVALES !**

*Source Ciquar Anras 2020

ET SI ON PRÉPARAIT DES RECETTES FRAÎCHES POUR L'ÉTÉ ?

Avec les beaux jours, on a envie de recettes légères, rafraîchissantes et faciles à réaliser. On pense alors aux smoothies, glaces, latte...

La banane est un ingrédient parfait pour réaliser ces recettes typiquement estivales, et c'est une belle occasion de (re)découvrir la banane autrement !

LATTE GLACÉ À LA BANANE

La rondeur de la banane associée à la douceur du lait et à la force du café : le must pour une boisson désaltérante, à boire où on veut quand on veut !

Pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes
Attente : 2 heures

Ingrédients

- 1 grosse banane
- 250 ml de café froid
- 250 ml de lait
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de miel

Préparation :

1. Versez le café dans un bac à glaçons et congelez 2 heures minimum.
2. Épluchez et coupez la banane en rondelles. Mettez-les dans un blender avec le lait, le miel et le cacao en poudre. Ajoutez les glaçons de café et mixez pour obtenir un latte crémeux et mousseux.
3. Versez dans 2 grands verres et dégustez sans attendre.

ASTUCE

Vous pouvez varier le lait pour autant de déclinaisons de votre latte glacé : lait de vache, d'amande, de soja...

NICE CREAM À LA BANANE

Une glace maison simplissime ? La Nice Cream évidemment !

Des bananes bien mûres, un peu de lait, un mixeur... et le tour est joué !

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Attente : 6 heures

Ingrédients

- 4 bananes bien mûres
- 75 ml de lait

Parfum au choix :

- 2 c. à café d'extrait de vanille
- ou 4 c. à café de cacao en poudre
- ou 4 c. à soupe de beurre de cacahuète

Topping au choix :

Rondelles de bananes, pépites de chocolat, cacahuètes grillées concassées...

ASTUCE

La glace se conserve au moins 2 semaines au congélateur. Elle va durcir, pensez à la sortir 5 ou 10 min. à l'avance.

A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers des producteurs de 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

🔍 lifsbetter.eu/fr et labanane.info/lifsbetter

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.