

UNE SECONDE VIE POUR LA BANANE !



Gourmande, pratique, consistante et pleine d'atouts nutritionnels, la banane séduit toute la famille. En plus de ses multiples avantages pour nos papilles et pour notre corps, c'est la reine de l'anti-gaspi ! La pulpe, la peau : rien ne se jette, tout se recycle avec la banane ! En cuisine comme au jardin, elle a de la ressource. Voici quelques astuces pour donner une seconde vie à ses bananes.

LA BANANE ANTI-GASPI CÔTÉ CUISINE

Quand les bananes sont bien mûres voire très mûres (jaune tigrées), leur goût est sucré, leurs arômes prononcés et leur texture fondante. Si vous n'appréciez pas de les consommer à la croque à ce stade de maturité, ne les jetez pas pour autant ! Avec la banane, rien ne se perd, tout se transforme, surtout en cuisine !

- **Pour les adeptes de la simplicité** : banane juste écrasée à la fourchette avec un peu de sucre, ou cuite en compote ou en confiture pour accompagner un yaourt
- **Pour les fans de recettes** : la banane très mûre apporte du moelleux et un goût sucré aux préparations (ce qui permet de limiter la quantité de sucre à ajouter) : banana bread, gaufres, smoothie, nice cream, cookies... les possibilités sont nombreuses, à décliner pour le petit-déjeuner, la pause ou le dessert !
- **Pour les plus pressés** : direction le congélateur ! La banane se congèle très bien, juste épluchée et coupée en rondelles à placer dans un sachet de congélation. Vous pourrez ainsi les intégrer plus tard à des recettes ou les utiliser pour des smoothies bien frais, glaces, etc.



PANCAKES 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 PANCAKES

Préparation : 20 min.
Cuisson : 20 min.

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 250 ml de lait entier
- 1/2 citron
- 20 g de sucre
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- + 1 peu pour la cuisson
- 200 g de farine tamisée
- 1/2 sachet de levure tamisée (5 g)
- Topping de votre choix

Préparation :

1. Versez le lait dans un bol, ajoutez le jus du demi-citron, mélangez. Le lait va cailler, c'est-à-dire devenir granuleux.
2. Épluchez la banane et écrasez-la, mélangez avec le sucre et l'huile. Ajoutez le lait.
3. Incorporez la farine tamisée. A la toute fin, ajoutez la levure tamisée et mélangez vigoureusement. Laissez reposer 10 minutes, la pâte va former des bulles.
4. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Formez 3 pancakes et laissez cuire environ 2 min ou jusqu'à ce que des grosses bulles apparaissent sur le dessus, retournez délicatement les pancakes et laissez cuire encore 2 min. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Servez les pancakes avec le topping de votre choix (par exemple : du sirop d'érable, des rondelles de banane et des noix concassées).



ASTUCE

Le lait mélangé au jus de citron va donner des pancakes particulièrement moelleux. Vous pouvez le remplacer par du lait fermenté ou du kéfir, en supprimant le citron. Et pour une alternative 100% végétale, utilisez une boisson végétale au soja : la réaction avec le jus de citron sera la même qu'avec le lait.

LES ASTUCES ANTI-GASPI DE LOUISE

« Quand mes bananes sont un peu trop mûres à mon goût, je ne perds rien : la chair me permet de faire des pancakes délicieux, et la peau de faire une eau bien concentrée en nutriments pour nourrir mes plantes d'intérieur. Pratique, économique et écologique ! »



LA PEAU DE BANANE, UNE ALLIÉE POUR LES PLANTES

Pour enrichir le compost

- La peau de banane se composte très bien, encore plus vite si elle est coupée en petits morceaux. Placée dans le bac à compost, elle va libérer des nutriments essentiels pour un compost de qualité (potassium, magnésium, protéines riches en azote, vitamines...). Tellement simple, ce serait dommage de s'en passer !



Pour fertiliser vos plantes

- Une fois la peau de banane découpée en carrés de 2-3 cm de côté, il suffit de les placer au pied de vos plantes, légèrement enterrés, puis d'arroser comme d'habitude.
- Une autre méthode suit le principe de l'infusion : découper la peau de banane en morceaux, les placer dans un récipient avec de l'eau et laisser reposer de quelques heures à quelques jours. L'eau va se concentrer en nutriment avec le temps, à utiliser en eau d'arrosage pour vos plantes.



A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit 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.

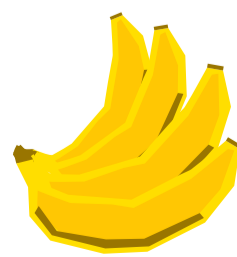
Contacts Media

Agence VFICRP
Linda Amsellem - lamsellem@vficrp.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.