

LA BANANE, REINE DE L'ANTI-GASPI

Nutritive et riche en saveurs, la banane est un incontournable des corbeilles de fruits. Climactérique, elle continue de mûrir après la récolte et peut se consommer à différents stades de maturité. Peu ou juste mûre, elle est idéale pour une dégustation à la croque, partout et à toute heure. Bien mûre voire très mûre, elle n'a pas dit son dernier mot et se transforme alors en star des recettes anti-gaspi.

SUIVEZ LE GUIDE !

À CHAQUE ENVIE, SA BANANE !

La banane est un fruit **disponible toute l'année sur les étals**. Au cours de sa maturation, la transformation de sa peau est rapidement visible, passant du jaune pâle au jaune tigré. La pulpe évolue également : dans sa composition (l'amidon se transforme en sucres simples), dans sa texture (elle devient plus souple) et dans ses arômes (ils se développent).

Avec la banane, il y en a pour **tous les goûts** et **toutes les envies** !



Banane jaune pâle à pointes vertes :

- Peu mûre
- Goût acidulé
- Arômes herbacés
- Texture ferme
- Idéale pour le petit-déjeuner, en encas au cours de la journée ou avant le sport



Banane jaune :

- Juste à maturité
- Saveur douce
- Arômes délicats
- Texture moelleuse
- Parfaite en toutes occasions : petit déjeuner, encas, pendant ou juste après le sport,...



Banane jaune tigrée :

- Bien mûre voire très mûre
- Goût sucré
- Arômes prononcés
- Texture fondante
- L'alliée des desserts cuisinés et des sportifs pendant l'effort ou en récupération

LES FRANÇAIS PRÉFÈRENT MANGER LA BANANE* :

31%
quand elle est jaune à pointes vertes.

53%
quand elle est jaune.

32%
quand elle est bien mûre.

* Étude Usages et Attitudes Banane 2024 réalisée par Opinionway pour l'AIB

STOP AU GASPILLAGE AVEC LES BANANES BIEN MÛRES !

Quand une banane devient vraiment mûre, on se demande souvent comment la consommer. Chaque consommateur a ses habitudes, **48% d'entre eux aiment manger la banane même très mûre** et **38% préfèrent l'utiliser dans une recette de cuisine**.

Une chose est sûre, rien ne se perd avec la banane, tout se transforme !



Voici quelques idées pour utiliser les bananes très mûres :

Le plus simple : une banane bien mûre juste écrasée à la fourchette avec un peu de sucre, ou en confiture dans un yaourt... un petit régal !

En recettes : la pulpe de la banane va apporter autant de moelleux que de gourmandise aux préparations, tout en limitant l'ajout de sucre : banana bread, cookies, crème express, banana cinnamon rolls... les déclinaisons sont nombreuses !

Pour plus tard : épluchée, coupée en rondelles et placée dans un sachet adapté, la banane bien mûre se congèle très bien. A vous les milkshakes et nice creams express !

DEUX IDÉES DE RECETTES GOURMANDES À FAIRE AVEC DES BANANES BIEN MÛRES



CRÈMES EXPRESS À LA BANANE ET AU CHOCOLAT

 5 min

 2 min

 2 h

 4 personnes

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 160 g de chocolat noir
- 2 c. à soupe de lait
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation :

- Cassez le chocolat noir en morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes (par tranches de 30 secondes), en remuant entre chaque session jusqu'à obtention d'un chocolat bien lisse.
- Ajoutez la pincée de sel et l'extrait de vanille. Mélangez délicatement.
- Épluchez les bananes et mixez-les rapidement au blender avec le lait.
- Incorporez le chocolat fondu.
- Mélangez énergiquement à la spatule jusqu'à obtenir une crème homogène et brillante.
- Répartissez la préparation dans quatre petits ramequins et filmez avec du film alimentaire.
- Placez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 2 heures et servez !



BANANA CINNAMON ROLLS VERSION MUGCAKE

 5 min

 1 min 30

 1 personne

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 80 g de farine
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 60 g de yaourt nature
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture à la cannelle :

- 1/2 banane bien mûre
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1/2 c. à café de cannelle moulue

Préparation :

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez le yaourt et l'extrait de vanille, mélangez à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Pétrissez légèrement avec les mains pour former une boule de pâte souple et non collante.
- Sur une surface légèrement farinée, étalez la pâte en un rectangle d'environ 25 cm de long et 8 cm de large.
- Dans un petit bol, écrasez la demi-banane, ajoutez le beurre fondu, le sucre et la cannelle, puis mélangez jusqu'à obtenir une texture épaisse.
- Étalez la garniture à la banane uniformément sur le rectangle de pâte.
- Roulez la pâte sur elle-même pour former un petit roulé serré.
- Placez le roulé dans un mug légèrement beurré
- Placez le mug au micro-ondes et faites cuire à puissance moyenne (800W) pendant 1 min 30.
- Vérifiez la cuisson : le roulé doit être gonflé et légèrement ferme au toucher. Ajoutez 10 secondes supplémentaires si nécessaire.
- Servez aussitôt !

Stylisme ©Coeur d'Artichauts - Photos recettes ©Charly Deslandes pour l'AIB

À 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.

www.labanane.info

  @labanane.info

 @AIB - Association Interprofessionnelle de la Banane

 MONET

Contacts presse
Linda Amsellem : lamsellem@monet-rp.com

©Marat Musabirov - ©AIB-RETY - ©9dreamstudio - ©knape