

# CROQUEZ LA BANANE, L'ENCAS FUN ET HEALTHY DU QUOTIDIEN

Pratique, savoureuse et healthy, la banane est notre alliée pour une pause encas équilibrée. Que ce soit pour une collation après le sport, un break entre deux réunions ou un goûter pour les petits comme pour les grands, la banane apporte plaisir et bien-être. Disponible toute l'année, elle est rassasiante, nous suit partout et comble nos papilles !

## UNE PETITE FAIM ? ON MISE SUR LA BANANE POUR UNE PAUSE HEALTHY

La banane est le nouveau coach bien-être qui tient dans une poche ! Avec ses 19,7% de glucides, la banane est un **boost naturel d'énergie**. Si un petit creux ou une baisse de régime se manifestent, les glucides complexes qu'elle contient auront un **effet rassasiant** : pas mal pour garder le rythme tout au long de la journée et éviter de grignoter.

Et ce n'est pas tout, la banane est composée à 75% d'eau. Déguster une banane équivaut à boire **un petit verre d'eau**, deux bienfaits pour le prix d'un ! Son dernier petit secret : elle est **pleine de vitalité** : fibres, potassium, manganèse, vitamines antioxydantes... c'est un concentré de nutriments et d'énergie utile, pour un **apport calorique modéré** (90,5 kcal/100g, soit l'équivalent d'un yaourt aux fruits).



### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de banane

(source : Table Ciqual, Anses, 2020)

Forte teneur en eau (75,8 g) | Forte teneur en glucides (19,7 g)

Source de potassium 18% des VNR\* (320 mg) | Source de manganèse 18% des VNR\* (0,36 mg)

Contient des fibres (2,70 g) | Pauvre en lipides (< 0,5 g)

\* Valeurs Nutritionnelles de Référence

## CHIFFRES CLÉS

**96%**  
des Français disent que la banane est bonne pour la santé

**87%**  
la considèrent comme un snack sain idéal en cas de fringale\*

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

## LA BANANE À LA CROQUE, UN ENCAS PRATIQUE QUI RIME AVEC PLAISIR ET SOURIRE



Entre sa couleur ensoleillée et sa forme naturellement incurvée qui dessine un sourire, la banane est **un fruit facile à vivre au quotidien**. À glisser dans un sac, une lunch box ou même une poche, c'est **LE fruit pratique par excellence**. On l'emporte partout avec soi, et on la mange facilement, tout simplement. Toujours prête à être dégustée, il suffit d'une simple pression du pouce sur le bas pour l'ouvrir et le tour est joué : **un sourire à déguster sans complexe !**

## CHIFFRES CLÉS

**83%**  
des Français disent que la banane met de bonne humeur

**88%**  
la considèrent comme un aliment plaisir

**87%**  
préfèrent manger la banane à la croque, pour profiter de sa praticité et de sa simplicité

## LA BANANE, UNE ALLIÉE DU QUOTIDIEN, TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Si la banane est la star des corbeilles de fruits, c'est parce qu'elle ne prend jamais de vacances ! **Disponible 365 jours par an, on la trouve partout**. Elle est également **accessible** pour tous les porte-monnaies, et **adaptée à tous les âges de la vie**. Et pas de lassitude avec la banane, c'est un **véritable caméléon** qui se marie aussi bien avec du chocolat pour un dessert réconfortant, qu'avec des céréales au petit-déjeuner ou des fruits secs pour une collation healthy. Que l'on soit petit ou grand, champion de canapé ou accro au sport, **la banane s'adapte à tous les styles de vie et à toutes les envies !**



## DEUX IDÉES D'ENCAS GOURMANDS



### MINI-PANCAKES MOELLEUX AU CŒUR DE BANANE

 **5 min**

 **10 min**

 **4 personnes**

#### Ingrédients :

##### Pour la pâte à pancakes :

- 4 bananes
- 150 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 150 ml de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe d'huile neutre

##### Pour l'accompagnement :

- 1 pot de praliné noisette
- 30 g d'amandes effilées
- 1 noisette de beurre pour la cuisson

#### Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel.
- Dans un autre récipient, fouettez l'œuf avec le lait, l'extrait de vanille et l'huile.
- Incorporez progressivement les ingrédients liquides aux ingrédients secs en mélangeant doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes à température ambiante.
- Pelez les bananes et coupez-les en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
- Faites chauffer une poêle avec un peu de banane dans la pâte à pancakes en l'enrobant bien.
- Déposez délicatement les rondelles enrobées dans la poêle.
- Laissez cuire environ 2 minutes puis retournez délicatement avec une spatule et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des rondelles de banane et de la pâte.
- Dressez les mini-pancakes aux bananes dans des assiettes.
- Servez avec des amandes effilées et du praliné à la noisette.



### BARRE À LA BANANE FAÇON « BOUNTY » SANS CUISSON

 **15 min**

 **2 min**

 **1h30**

 **10 petites barres**

#### Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 150 g de noix de coco râpée
- 80 g de lait concentré non sucré
- 200 g de chocolat noir

#### Préparation :

- Dans un saladier, déposez la banane épluchée et coupée en rondelles, la noix de coco râpée et le lait concentré sucré.
- Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène, légèrement collante mais malléable.
- Prenez une petite portion de pâte et formez une barre d'environ 5 cm de long et 2 cm de large.
- Répétez l'opération pour former toutes les barres et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Placez les barres au congélateur pendant 1 heure.
- 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).
- Sortez les barres du congélateur et plongez chaque barre dans le chocolat fondu à l'aide d'une fourchette, en l'enrobant bien.
- Égouttez l'excédent de chocolat et déposez les barres enrobées sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Laissez les barres durcir au réfrigérateur pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit bien figé.

Crédits : AIB ; recettes et stylisme Coeurs d'Artichauts ; photographie ©Charly Deslandes

#### À propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des acteurs 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](http://www.labanane.info)

  @labanane.info

 @AIB - Association Interprofessionnelle de la Banane



 MONET  
L'Association Interprofessionnelle de la Banane

Contacts presse  
 Linda Amsellem : [lamsellem@monet-rp.com](mailto:lamsellem@monet-rp.com)