

La banane, un aliment très nutritif

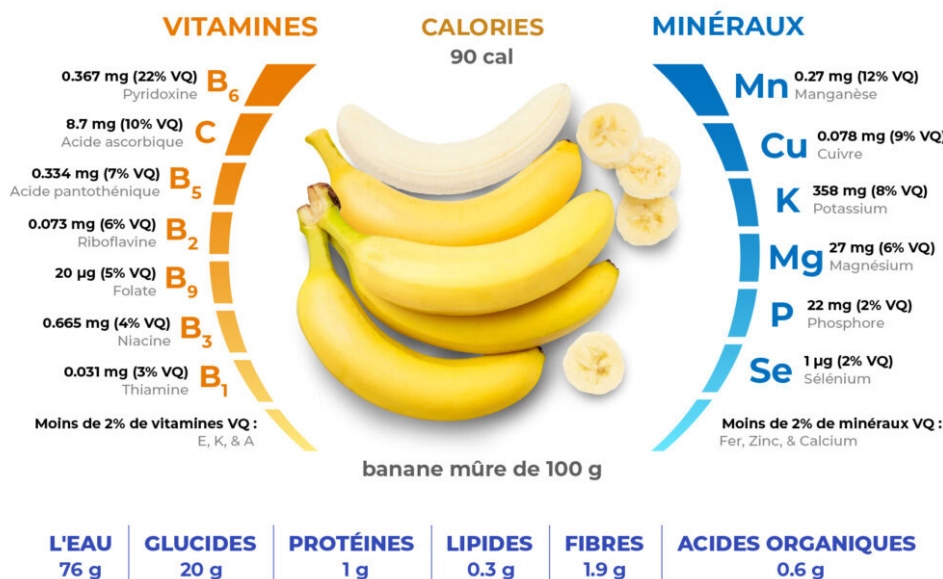
La Banane dessert

La banane-dessert est populaire pour son goût sucré et onctueux. À croquer, à écraser, en compote, en gâteau, en dessert, en glace, en brochettes et même en farine ... Aujourd'hui elle se cuisine dans de multiples recettes. Mais c'est dans son plus simple appareil, dénuée de son épaisse peau, qu'elle est encore meilleure.

Intérêt nutritionnel et gustatif

Reconnue pour ses qualités nutritionnelles, la banane est source d'énergie, de fibres, de macronutriments, de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines, précieux pour l'organisme. L'apport énergétique de la banane (environ 90 kcal/100 g) est dû essentiellement à ses glucides qui fournissent plus de 90 % de l'énergie globale. Ces glucides sont constitués, avant maturation, par de l'amidon (« sucre lent ») qui, à mesure du mûrissement, se transforme en fructose et glucose (« sucre rapide »). C'est l'amidon qui donne à la banane son goût sucré. Les lipides (graisses) ne sont présents qu'à l'état de traces mais jouent cependant un rôle important comme support d'arômes naturels dans le fruit. Les fibres sont présentes en petite quantité.

Zoom nutritionnel sur la banane dessert (cru):



Les points forts :

- Énergétique
- Facile à consommer (et à transporter !)
- Rapidement digérée (1 h 45 contre 2 h 45 pour l'orange, ou 3 h 30 pour la pomme de terre),

Elle est bénéfique à tous les âges :

- Pour les bébés : c'est l'un des aliments privilégiés de la diversification alimentaire.

- Les enfants : la mangent volontiers ; elle peut ainsi améliorer le petit déjeuner des écoliers qui manquent d'appétit
- Pour les sportifs : elle est particulièrement indiquée, en raison de sa richesse en glucides, en vitamines du groupe B, en potassium et en magnésium (pour un bon travail musculaire).
- Enfin, pour les adultes menant une vie active : elle peut aisément constituer une collation rapide et agréable, ou compléter efficacement un repas un peu trop léger.

Et la banane plantain ?

La banane plantain ne se consomme jamais crue, même lorsqu'elle est mûre, à cause de sa haute teneur en amidon. Crue, elle est très indigeste. C'est est une banane à cuire, qui se consomme plutôt comme un légume, alors que la banane dessert est un fruit dégusté le plus souvent cru. Par ailleurs, leurs compositions nutritionnelles s'avèrent également assez éloignées l'une de l'autre, même si la banane plantain comme la banane dessert apparaissent toutes les deux comme plus riches en glucides et plus énergétiques que les autres fruits frais.

Une bonne source d'énergie

Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane plantain constitue une source d'énergie essentielle dans les rations alimentaires de certaines populations : son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcal pour 100 g de banane plantain cuite. En raison de la forte dominante des glucides complexes (amidon), cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme. La banane plantain peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base.

Zoom nutritionnel sur la banane plantain (cuite) :

Apports caloriques pour 100g :116 kcal

Glucides : 31,15g Fibres : 2,3g

Lipides :0,18g Potassium : 465g

Protéines : 0,79g Magnesium : 32mg

Eau : 67,3g Vitamine B6 : 0,24mg



© Libre de droits source : www.canva.com

Après le riz, le blé et le maïs, la banane est l'une des plus importantes cultures vivrières du monde ; 90 % de la production est consommée sur place, notamment dans les pays les plus pauvres d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie.

Comment cuisiner la banane plantain ?

Au four

- Laver mais conserver la peau et glisser telle quelle dans le four à 180 °C pour 45 min
- Enlever la peau
- Assaisonner avec une noix de beurre et une pincée de cassonade (sucre brun)

En bouillie

- Couper les deux extrémités et pratiquer une incision sur toute la longueur de peau
- Plonger quelques minutes dans l'eau bouillante salée
- Enlever ensuite la peau qui se défait facilement
- Continuer la cuisson sans la peau
- Retirer, égoutter
- Comme une pomme de terre, elle peut être ensuite réduite en purée, sautée au beurre ou à l'huile.