

## La banane

A un prix raisonnable chez ReVIVRE, elle peut être consommée toute l'année. Fruit énergétique, rassasiante et riche en minéraux, nécessaires à tous et notamment aux sportifs.



**Qualités nutritionnelles:** Bon apport en vitamines B et C  
Riche en potassium  
Riche en glucides et un peu plus calorique que les autres fruits.

La banane est l'un des premiers fruits recommandés lors de la diversification alimentaire des jeunes enfants.

### Comment la conserver ?

Bien protégée par sa peau, la banane se garde sans problème à température ambiante. Ne pas mettre au réfrigérateur car elle noircit en-dessous de 12°C mais elle reste cependant consommable.

### Comment la préparer ?

Peler la banane au moment de la manger.

Ecrasée avec un peu de sucre en y ajoutant éventuellement le jus d'une orange, elle fera le délice des enfants.

### Comment l'accommoder ?

**En légumes:** revenues dans du beurre ou un peu d'huile, les bananes "plantain" accompagneront très bien les volailles ou les viandes blanches.

**En dessert:**

La banane peut être incorporée dans une salade de fruits.

On peut la consommer chaude en fendant sa peau dans le sens de la longueur et en la plaçant 2 minutes au four micro-ondes.

**Recettes: Clafoutis à la banane pour 6 personnes:** 4 œufs, 125g sucre, 50 g beurre, 80 g farine, ¼ l de lait, 2 bananes

Préchauffer le four th 7 (210°C).

Mélanger les œufs avec le sucre. Ajouter la farine, le beurre en morceau et ramolli puis le lait.

Beurrer un moule à manquer, disposer les bananes coupées en rondelles et verser la préparation dessus délicatement.

Mettre au four pendant 35 minutes, laisser tiédir et servir.

**Mousse à la banane pour 4 personnes;** 2 ou 3 bananes mûres, 1 boîte de lait concentré de 410 g non sucré ou du fromage blanc battu, 1 cuillère à soupe de sucre et 1 citron ou 1 orange.

Ecraser la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette, ajouter le jus de citron.

Dans un saladier, battre en mousse le lait concentré au fouet ou au batteur électrique. Ajouter le sucre puis les bananes écrasées tout en battant, verser la préparation dans un plat ou coupes individuelles et mettre au frais pendant 1 h minimum avant de servir.