

☞ *La banane est un long fruit légèrement incurvé, souvent regroupé en grappes nommées « régimes ». La banane possède une peau de couleur jaune ou verte facile à détacher qui contient du fluor.*



Banane

● **Conseils** —

Banane verte : frit au beurre dans la poêle.

Banane jaune : nature.

Il faut peler la banane à la dernière minute car sa chair s'oxyde et noirci rapidement au contact de l'air.

● **Stockage** —

Contrairement aux autres fruits, il faut éviter le réfrigérateur car la banane noircit immédiatement au contact du froid. A conserver dans un panier aéré.

● **Le saviez vous ?** —

Au tout début, la banane n'était pas plus longue que 6 à 8 cm et remplie de nombreuses graines. C'est l'homme qui a domestiqué le bananier dans sa version actuelle et comestible.

● **Recette "Banane flambée"**

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 6 bananes mûres

- 50 g de beurre

- 100 g de sucre en poudre

- 1 petit verre de rhum

- cannelle en poudre

- ☞ Epluchez et coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur.
- ☞ Faites-les dorer à feu doux dans le beurre.
- ☞ Saupoudrez de cannelle et de sucre. Laissez caraméliser en augmentant un peu le feu.
- ☞ Faites chauffer le rhum dans une petite casserole.
- ☞ Arrosez les bananes caramélisées avec le rhum chaud.
- ☞ Flambez dans la poêle.