

LA BANANE



Saviez-vous que?

Ce fruit jaune et allongé est souvent mangé tel quel, en ne retirant que la pelure. La banane est aussi à la base de plusieurs recettes servies au déjeuner, en collation ou au dessert. Dans un pain sucré, un muffin ou un biscuit, la banane a toujours sa place!

5 suggestions d'utilisation

- Coupez en rondelle pour ajouter la banane aux céréales à déjeuner, au gruau, sur des rôties ou en décoration sur des desserts.
- Congelez-la entière pour faire un délicieux dessert glacé! Puis trempez-la dans du chocolat pour faire une sucette glacée banane-choco ou passez-la au mélangeur pour faire une crème glacée à la banane rafraichissante.
- Écrasez la banane pour en faire une purée que vous pourrez intégrer dans vos recettes de muffins, pains ou crêpes.
- Faites cuire vos bananes avec du sucre et du beurre pour en faire un savoureux dessert de banane caramélisée. À servir avec de la crème glacée!
- Essayez la banane dans vos repas comme dans notre recette de poulet exotique mélange épices, légumes et bananes pour un voyage gustatif!

Comment la choisir?

Le choix des bananes doit être fait en fonction de l'usage que l'on veut en faire. Il faut savoir que plus elle est mûre, plus elle aura de taches brunes sur sa pelure et plus elle sera sucrée. Si vous prévoyez les manger ou les cuisiner quelques jours suivant l'achat, privilégiez les bananes teintées de vert qui mûriront tranquillement sur le comptoir.

Le coin des tout-petits

En purée ou en morceaux, le goût sucré et la tendreté de la banane plairont assurément à votre enfant!

Le truc anti-gaspillage

Si vous ne voulez pas les utiliser immédiatement, vous pouvez placer les bananes au congélateur entières (avec ou sans leur pelure), en morceaux ou sous forme de purée. La durée de conservation sera de 2 à 3 mois.

Comment la conserver?

Conservez les bananes à la température de la pièce si elles ne sont pas complètement mûres. Lorsque la pelure présentera suffisamment de taches brunes, vous pouvez les transférer au réfrigérateur. Elles se conserveront de 1 à 2 semaines. Le froid entraînera le brunissement de la pelure, mais la chair demeurera jaunâtre.