

RECETTE ORIGINALE

BANANE PLANTAIN CUITE A LA BRAISE

Ingrédients

Choisir des bananes plantain bien mûres.

Technique :

Pratiquer des incisions dans la peau dans le sens de la longueur.

Déposer à cuire sur les braises et retirer quand la chair est bien molle.



COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources: *Food Composition tables for use in the Caribbean, 1974, Caribbean food and nutrition Institute*

Energie.....	132 Kcals	Fibres.....	0,4 g
Humidité.....	62,6 %	Glucides.....	35,3 g
Protéines	1,2 g	Ca	8 mg
Lipides.....	0,1 g	Fe	0,8 mg

Remarques :

Une portion de 200 g de banane plantain cuite représente une source appréciable de potassium (700 mg/portion de 200 g de banane plantain), elle constitue aussi un apport utile de magnésium (66 mg/portion, soit 16 à 20 % de l'AJR* pour l'adulte), de phosphore (70 mg/portion, soit 9 % de l'AJR*), de fer (1 mg/portion, soit 6 à 10 % de l'AJR*) et même de cuivre (0,2 mg/portion, soit 8 % de l'AJR*) ou de zinc (0,32 mg/portion, soit 3 % de l'AJR*).

AJR = Apport Journalier Recommandé

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

Le petit livre de la banane. Pinalio J-M. et Lecerf M., 1998. Lamentin Martinique, Fabre Domergue Editeur.

Le bananier plantain. Tezenas du Montcel H. 1985. 144p. Collection le technicien d'agriculture tropicale, G-P Maisonneuve et Larose Editeur

Banane plantain : Guide de la diversification végétale en Guadeloupe, cultures vivrières, p. 29-32. Chambre d'Agriculture de la Guadeloupe Editeur

Fruits vol 60 (4) n° spécial 2006 consacré à la banane Plantain. 253 p. EDP Science Editeur

Collection Outils pédagogiques. Fort de France. Fafsea Editeur.

• **Banane : culture, entretien, soins aux régimes.** 1999.

• **Banane : récolte et conditionnement.** 1997.

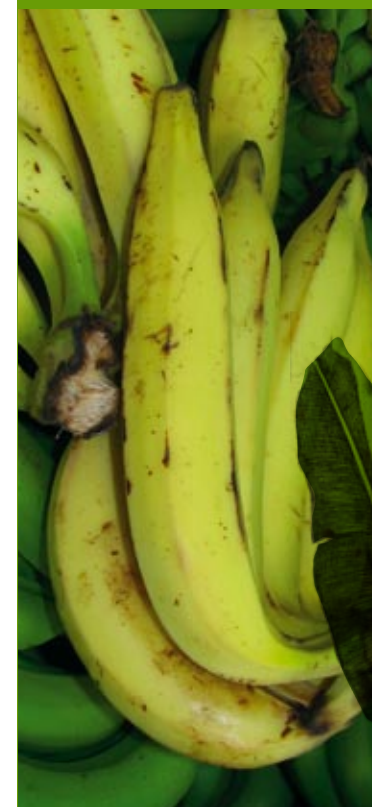
Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France : produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe. 1998, 379 p. Albin Michel/CNAC/Région Guadeloupe, Editeurs.

La banane plantain

Institut National de
la Recherche Agronomique

CIRAD
Centre de Coopération Internationale
en Recherche Agronomique pour
le Développement

Lycée d'Hôtellerie et
de Tourisme Archipel
Guadeloupe



Création / Réalisation : INRA & Pénélope Design 0590 41 95 15 / Octobre 2007

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter sur la voie publique



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Duclos • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT

INRA

PRESENTATION

Banane plantain (Musa paradisiaca)

Créole: banann jon

Anglais: plantain

Espagnol: platan

Née en Asie du sud Est, quelques milliers d'années avant notre ère, la banane plantain ou à cuire a été introduite aux caraïbes au XVI^{ème} siècle, depuis l'Afrique, par les espagnols. D'abord appelée « platano », elle sera rebaptisée « banano » à St Domingue où le père Tomas de Berlanga apporte les premiers plants en 1516.

Le bananier n'est pas un arbre, mais en fait, la plus grande herbe du monde, car en s'enroulant les unes autour des autres, les feuilles forment un « pseudo-tronc » qui à la différence du tronc d'un arbre ne contient pas de bois. Le bananier est une plante étrange ; ses fruits ne possèdent pas de graines, en outre, lorsqu'on récolte son régime, le pied mère meurt, alors que de sa tige souterraine (bulbe ou rhizome) vont pousser des rejets, qui assureront par voie végétative la pérennité du bananier.

Plus de 300 variétés de bananiers poussent dans le monde et seules quelques unes sont cultivées de manière intensive. Les bananiers cultivés (ou cultivars) se divisent entre les bananes desserts (sucrées) et les bananes à cuire, dont font partie les bananes plantains.

La banane plantain est un aliment de base de l'Afrique, des Antilles et de l'Amérique du Sud. Sa peau verte est plus épaisse que celle de la banane, et sa chair moins sucrée. Elle jaunit puis noircit lorsqu'elle est mûre. La banane plantain n'est pas consommée crue. On la cuit à l'eau ou au gril; elle est souvent frite.



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Vers une culture durable et respectueuse de l'environnement

Vers une culture durable et respectueuse de l'environnement

Le Cirad développe depuis de nombreuses années des programmes de recherche sur les bananiers. Aujourd'hui, l'objectif général de ces recherches est de pouvoir proposer des systèmes de culture durables et respectueux de l'environnement. Pour ce faire, toutes les disciplines sont mises à contribution : l'agronomie, la physiologie, la phytopathologie, la génétique... Dans ce dernier domaine, le programme d'amélioration génétique cherche à créer de nouvelles variétés résistantes aux principales maladies et aux ravageurs de la culture. Ces variétés seront incluses dans des systèmes de culture où l'utilisation des pesticides aura quasiment totalement disparue. Alliés à une qualité accrue des fruits, ces caractères apporteront aux productions antillaises une valeur ajoutée accrue.

Quelques inconnues importantes doivent être levées, comme la sensibilité aux ravageurs en culture intensive, les techniques de taille permettant une accessibilité à l'ensemble de la frondaison, l'âge de première mise à fruit, le rendement agronomique, le point optimal de cueillette et les conditions de conservation du fruit.



UTILISATION CULINAIRE

La banane plantain se caractérise par une teneur très élevée en glucides : plus de 28 g pour 100 g. Une teneur nettement supérieure à celle de la banane douce (20,5 g de glucides), et bien sûr à celle des fruits frais (qui avoisine en général 9 à 12 g). Même dans un tubercule comme la pomme de terre, les glucides ne dépassent pas 19 à 20 g aux 100 g. Les glucides de la banane plantain sont constitués essentiellement d'amidon. Avant cuisson, 66 % de l'amidon de la banane plantain résiste à l'amylase pancréatique (l'enzyme de l'organisme capable de scinder la molécule d'amidon en plus petites particules). Après cuisson, la transformation de l'amidon par l'amylase est complète. Par contre, si on attend le refroidissement de la banane plantain, 10 % de l'amidon résiste à l'action de l'amylase. Pour une meilleure digestibilité, il est donc préférable de consommer la banane plantain rapidement après cuisson.

Avec 120 kcalories. La banane plantain se situe en tête des fruits pour l'apport énergétique (bien au-delà de la banane douce, avec ses 90 kcalories), et au-delà également de la pomme de terre (85 kcalories).

Les fibres de la banane plantain atteignent 5,8 g aux 100 g (un taux plus élevé que dans la plupart des fruits). Elles contribuent à donner une texture assez dense au fruit, et interviennent dans le métabolisme des glucides pour rendre leur assimilation plus progressive encore.

Les minéraux de la banane plantain sont variés, et leurs teneurs proches de celles de la banane douce : le potassium domine (350 mg), suivi par le phosphore (35 mg), le magnésium (33 mg) et le calcium (7 mg). On a également dosé dans la banane plantain différents oligo-éléments - fer, zinc et cuivre - dont les teneurs sont un peu plus basses que dans la banane douce.

