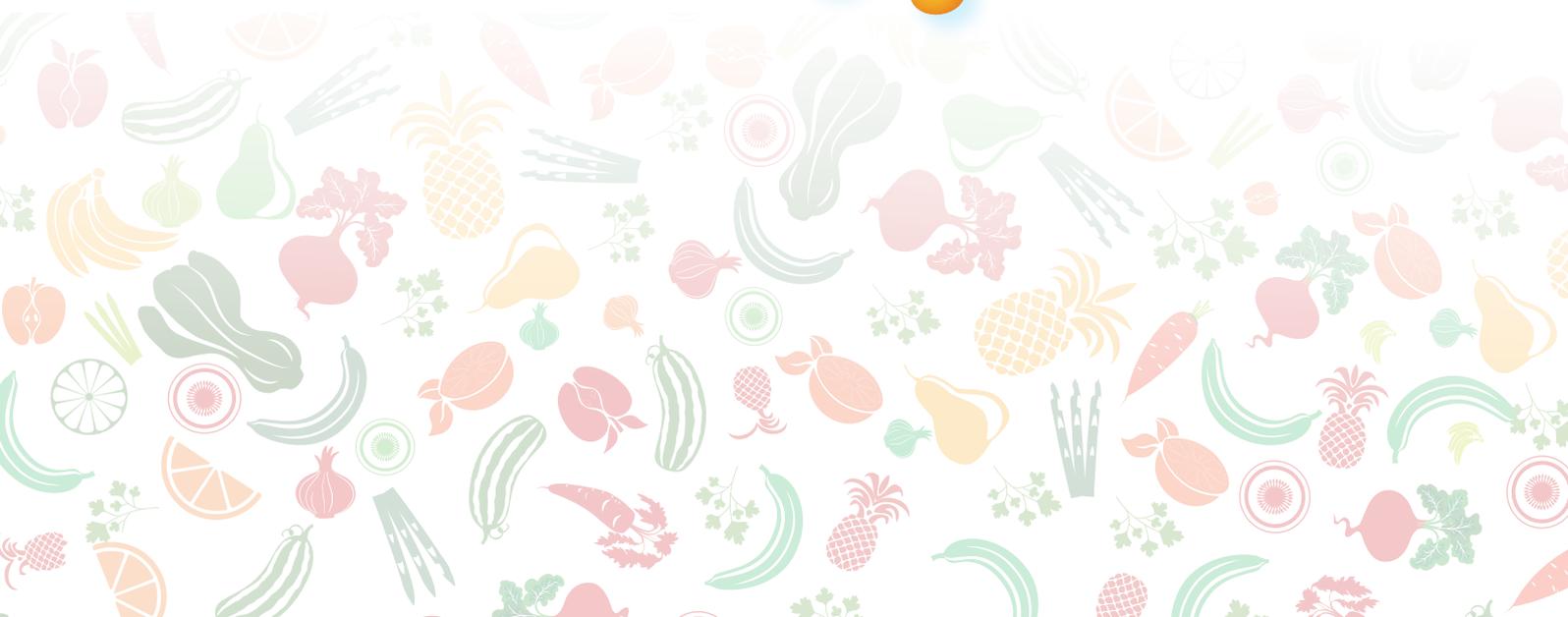
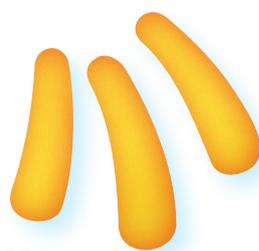




LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





BANANE

BANNANN'



La banane est le fruit le plus consommé au monde.

Incontestablement elle figure parmi les fruits tropicaux les plus importants.

ORIGINE & HISTOIRE

On estime que la banane est originaire du sud-est asiatique, de l'Inde à la Papouasie-Nouvelle-Guinée.

Il y a près de 10 000 ans, le bananier est domestiqué et cultivé par les hommes pour son tronc grâce auquel on confectionne cordages et vêtements. Ses feuilles servent de plat mais sont également utiles pour la fabrication d'abris.

La culture de la banane prendra son essor dans les Antilles au XVIIIème siècle. En Martinique à cette époque, on compte déjà plus de trois millions de bananiers !

C'est à partir de là que le fruit se répandra en Europe au XIXème siècle mais surtout à partir du XXème siècle grâce à de nouvelles techniques de conservation et des transports plus rapides.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

La banane est source de vitamine B6, Vitamine C, de potassium, de manganèse, de sélénium, de cuivre, vitamine B9, magnésium, potassium et fibres. Elle est riche en antioxydants.

L'apport énergétique pour 100 g de banane est en moyenne de 90 kcal (soit 383 kJ).

Il s'agit de l'un des fruits les plus énergétiques.

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

IG de la banane dépend de sa maturité. Son IG varie de 35 à 70.

Par conséquent, l'IG de la banane n'est pas le même pour une banane verte, jaune, mûre ou plantain.

IG BANANE = entre 35 et 70

Farine de banane verte = IG 15

Banane verte = IG 35

Banane jaune = IG 45

Banane mûre = IG 55

Banane plantain (cuite) = IG 70

CONSOMMATION

Sa consommation diffère selon les régions.

Les variétés de bananes les plus connues en Guadeloupe sont :

- la banane dessert (la banane jaune de métropole)
- la banane plantain (qui se mange cuite en accompagnement de plats)
- la figue pomme (format réduit, toute petite).

CONTRE-INDICATION

Bien qu'excellente pour la santé, la banane n'en reste pas moins un fruit allergisant pour de nombreuses personnes. Il convient donc d'être prudent et attentif aux signes d'une éventuelle allergie orale, celle-ci pouvant avoir des conséquences graves si elle n'est pas traitée à temps.

