

Commission du Pacifique Sud



Centre de formation
à l'éducation
communautaire

Aliments du
Pacifique
Sud

Fiche No. **7**
1983

La banane

Un régal tropical

Les bananes constituent un bon aliment pour les personnes vivant dans le Pacifique. Elles ont une peau qui s'enlève facilement mais qui leur conserve leur valeur alimentaire et les protège des microbes porteurs de maladies.

De nos jours, on trouve dans les magasins de nombreuses gourmandises chères, présentées dans des sachets de couleur vive. La banane, elle, a un emballage naturel qui s'ouvre facilement et elle ne coûte pas cher.

Facile à cultiver, le bananier, s'il est bien entretenu, donne de nombreux fruits savoureux faciles à récolter. Le fruit peut se préparer de nombreuses façons et l'on peut même manger la fleur du bananier. Enfin, la banane se trouve dans toutes les parties du Pacifique, dans les plantations et les jardins, au marché et au magasin.



Il faut débarrasser le bananier qui commence à fructifier de tous ses rejets à l'exception d'un rejet de première génération et d'un petit rejet nouveau.

Les deux catégories de bananes

Le bananier appartient à la famille des Musacées. Il y a de nombreuses variétés de bananes qui diffèrent les unes des autres par leur saveur et leur aspect, mais elles se divisent en deux grandes catégories :

Les **bananes de table** qui sont les variétés les plus sucrées et que l'on mange crues lorsqu'elles sont arrivées à maturité.

Les **bananes à cuire** (parfois appelées plantain) qui sont des féculents. On les fait cuire avant de les manger, même lorsqu'elles sont mûres. Ces variétés, les premières qu'a connues le Pacifique, constituent un important aliment de base.

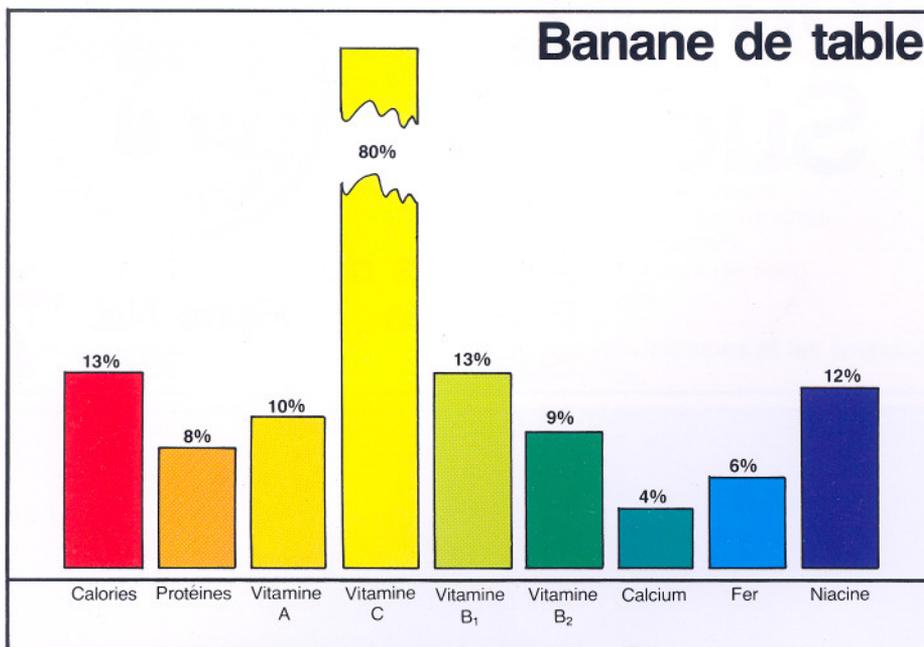
A partir d'un **bulbe** souterrain, le bananier pousse jusqu'à atteindre de 3 à 8 mètres de hauteur.

Le bulbe émet chaque année un rejet qui meurt après avoir donné sa fleur et ses fruits. Le "tronc" de l'arbre est

en réalité constitué par la base des feuilles enroulées sur elles-mêmes. Les bananiers poussent bien dans tout le Pacifique Sud, même sur les atolls en général. Pour qu'ils donnent beaucoup de fruits, ils doivent être bien entretenus et pas trop serrés. L'illustration de gauche montre comment les éclaircir. On les plante en mettant en terre des bulbes ou des rejets prélevés sur la base des arbres plus anciens.

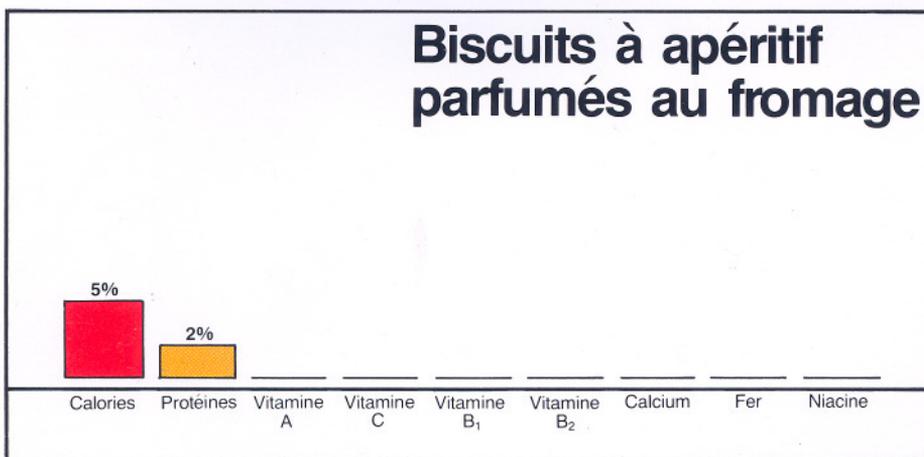
La fructification a lieu environ un an après la plantation. Elle peut se produire à n'importe quel moment de l'année mais a plus de chance de se faire par temps chaud. Les bananes peuvent être cueillies lorsque les trois quarts des fruits du régime ont atteint leur taille définitive. Pour faire mûrir les bananes, pendre le régime dans un endroit aéré. On utilise parfois d'autres méthodes de maturation telles que l'enfouissement sous terre ou l'utilisation de produits chimiques.

Banane de table



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par deux bananes de taille moyenne¹

Biscuits à apéritif parfumés au fromage



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par un paquet de biscuits à apéritif parfumés au fromage²

Un aliment doublement énergétique

La banane est riche en **calories** dont l'organisme a besoin pour conserver sa chaleur, pour travailler et pour jouer. Elle donne de l'énergie grâce au sucre et aux féculents qu'elle contient.

La matière féculente (amidon) des bananes vertes étant difficile à digérer, ces bananes doivent être cuites pour pouvoir être utilisées par l'organisme. A mesure que la banane mûrit, l'amidon se transforme en sucre. Les bananes mûres ont la même valeur énergétique que les bananes vertes, mais apportée uniquement par le sucre. C'est pourquoi elle peut être facilement utilisée par l'organisme sans cuisson.

Les bananes sont en outre une bonne source de **vitamine C** qui consolide les tissus du corps, aide celui-ci à assimiler le fer et favorise le métabolisme. Elles sont également une bonne source de **vitamine A** : celle-ci est nécessaire à la bonne croissance, à la bonne vue et à la prévention des maladies.

Les bananes sont une excellente source d'éléments minéraux que la diarrhée fait perdre à l'organisme. En mangeant des bananes, on remplace ces éléments nutritifs disparus.

Les histogrammes ci-dessus montrent la valeur alimentaire de deux produits qui peuvent être achetés pour le même prix. La banane contient d'autres éléments nutritifs en plus des calories et des protéines, alors que les biscuits à apéritif parfumés au fromage et vendus dans des sachets aux couleurs vives ne contiennent ni les vitamines, ni les sels minéraux qui sont si importants. Mieux vaut donc acheter des bananes puisque, pour la même somme d'argent, on a un aliment plus nutritif.

L'inflorescence du bananier est une bonne source de vitamine C et de vitamine A. Elle contient également du **calcium** et du **fer** qui aident à consolider les os et les dents (calcium) et à donner un bon sang (fer).

Un aliment de sevrage

La banane de table mûre constitue un excellent aliment pour les bébés à partir de l'âge de 4 à 6 mois. Elle est très facile à digérer et peut apporter le supplément de calories et de vitamines dont le bébé a besoin. Préparer chez soi les aliments des bébés, en utilisant des bananes de culture locale, est facile et économique.

Pour cela, on pèle la banane, on enlève les fils qui peuvent y adhérer et on l'écrase bien pour la réduire en purée. Rappelez-vous que la banane est protégée des microbes tant qu'elle conserve sa peau. Prolongez cette protection en utilisant une tasse et une cuillère propres. Les bananes ainsi préparées peuvent remplacer les aliments chers à base de céréales achetés au magasin.

Les utilisations de la banane

La **banane verte** est utilisée comme légume féculent. Elle n'est pas aussi nourrissante que certains tubercules féculents tels que la patate douce ou le taro et ne doit pas les remplacer complètement. Elle fait un bon amidon pour les puddings. La farine de banane verte est utilisée dans l'industrie alimentaire.

La **banane mûre** trouve sa place dans les boissons, les salades, les plats de viande, les sandwiches, les gâteaux ou autres desserts. Des bananes de table mûres constituent une délicieuse collation. C'est un bon aliment pour les vieillards et les malades car il est facile à digérer. Il faut en donner aux personnes atteintes de diarrhée afin de remplacer les éléments nutritifs que l'organisme a perdu.

L'**inflorescence de la banane**, située à l'extrémité du régime, se cueille lorsque les fruits ont atteint la moitié de leur taille normale. La suppression de la fleur à ce moment là n'aura pas de conséquences fâcheuses pour les fruits. Il ne faut pas manger les inflorescences des bananes de table quit sont amères. On ne consomme que celles des bananes à cuire qui sont utilisées dans les plats de viande, de poissons ou de crustacés.

On peut aussi manger le **bulbe** d'un certain bananier qui ne fleurit pas. Ce bananier particulier pousse en certains endroits du Pacifique et son bulbe est utilisé comme légume féculent.

On ne mange pas les **feuilles de bananier**, mais on les utilise pour envelopper des aliments. Prendre une feuille de bananier entière et propre et

l'assouplir en la tenant au-dessus d'une flamme. Enlever la nervure centrale de la face inférieure pour que la feuille soit bien plate. Couper la feuille à la dimension voulue. Après l'avoir remplie d'aliments, plier en paquets qu'on attache avec une nervure de palme de cocotier.

Il est plus propre d'emballer le repas des écoliers ou les aliments destinés à être vendus au marché dans des feuilles de bananier que dans du papier journal. Et cela revient moins cher que d'utiliser du papier d'aluminium ou d'autres emballages importés. Un mode de cuisson nourrissant consiste à emballer les aliments dans des feuilles de bananier et à les faire cuire à l'étuvée ou au four canaque.

Préparation et conservation

Pour pouvoir peler facilement les bananes vertes, on commence par les faire bouillir, cuire à l'étuvée ou rôtir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Traditionnellement, on les cuit dans le four canaque ou sur la braise. Après les avoir pelées, on peut les faire tremper dans de l'eau salée puis les rôtir. On peut aussi, avant de les faire rôtir, les râper ou les couper en tranches et les envelopper dans des feuilles avec du lait de coco. La pâte fermentée obtenue en écrasant des bananes vertes peut être cuite au four canaque comme gâteau.

Les bananes à cuire mûres, bouillies et servies avec du sirop de coco font un dessert savoureux. Dans certains pays du Pacifique, on prépare pour les chefs une boisson traditionnelle en pilant des bananes de table mûres et en les mélangeant avec du lait de coco parfumé aux feuilles de citron. Les bananes de table mûres, réduites en purée et cuites avec de l'amidon donnent un gâteau gélatineux, le poe banane.

Pour préparer les inflorescences de bananier, supprimer les parties externes dures, couper en tranches fines à la manière d'un oignon, laver à l'eau salée en pressant pour faire sortir toute la sève. Rincer à l'eau douce et utiliser dans les salades, les soupes ou tout autre plat.

Voici comment préparer des bananes séchées :

Bananes séchées :

1. Choisir des bananes de table fermes et mûres. Les peler.
2. Couper en tranches et étendre sur un tissu tendu sur un cadre.
3. Couvrir d'un fin treillis. Sécher les bananes au soleil en les retournant deux ou trois fois par jour. Une fois

sèches, elles sont brunes mais elles n'ont pas une consistance dure. Le séchage demande de trois à six jours.

4. Ranger dans des bocaux ou emballer dans des feuilles de bananier pour que le produit se garde bien sec.

Les bananes séchées sont une friandise ou une collation délicieuse et peu chère. Si le séchage a été bien fait, le produit conserve tous ses éléments nutritifs. La vente de bananes séchées est un bon moyen de gagner de l'argent en utilisant les aliments locaux. Les bananes séchées peuvent également être trempées et cuites, ou ajoutées à des plats tels que le porridge avant cuisson.

Pain de banane

Deux pains :

- 3 tasses et demie de farine
- 3 cuillerées à café de levure artificielle
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 2 tasses de bananes de table mûres, réduites en purée
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre ou de margarine
- 1 tasse et demie de sucre
- 3 œufs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de lait

1. Tamiser ensemble la farine, la levure, le sel et le bicarbonate de soude. Laisser de côté.
2. Ecraser les bananes à la fourchette. Ajouter le jus de citron et mélanger. S'assurer que les bananes sont bien réduites en purée.
3. Battre ensemble le beurre ou la margarine et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajouter les œufs et battre énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4. Verser dans ce mélange les ingrédients tamisés par petites quantités, en ajoutant chaque fois un peu de lait. Bien battre après chacune de ces opérations.
5. Incorporer la purée de banane et bien mélanger.
6. Verser l'appareil dans deux moules à cake graissés. Cuire à four modéré (180 degrés) environ une heure.
7. Laisser refroidir et servir.

N.B. : On peut utiliser une autre méthode de cuisson (cuisson à la vapeur) pour confectionner le pain de banane :

1. Mettre de l'eau à bouillir dans un grand récipient au fond duquel on

aura placé des pierres ou des coquillages.

2. Graisser deux grandes boîtes de conserve propres.
3. Verser dans ces boîtes le mélange préparé comme indiqué plus haut, en veillant à ne remplir que jusqu'à mi-hauteur.
4. Couvrir les boîtes de papier sulfurisé ou d'une feuille.
5. Mettre les boîtes dans le récipient d'eau en le posant sur les cailloux ou les coquillages. Fermer le récipient.
6. Cuire le pain à la vapeur pendant une heure ou jusqu'au moment où une lame de couteau introduite dans le pain en sort sèche.

Riz à la banane

Pour six ou huit personnes :

- 2 tasses de riz cru
- 12 bananes de table mûres
- 1 noix de coco
- Sel à volonté

1. Laver le riz.
2. Peler les bananes et les couper en tranches.
3. Placer le riz et les bananes dans une casserole. Ajouter de l'eau jusqu'à 5 cm au-dessus du riz et faire bouillir à petits bouillons jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
4. Râper la noix de coco, ajouter un peu d'eau et presser pour faire sortir le lait. Ajouter du sel à volonté.
5. Une fois le riz cuit, incorporer le lait de coco.
6. Servir chaud ou froid avec des légumes verts ou d'autres légumes.

Boisson : lait à la banane

Pour une personne :

- 1 tasse de lait
- 1 banane de table mûre

1. Prendre du lait frais ou préparer du lait en poudre en ajoutant une tasse d'eau à 4 cuillerées à soupe de poudre de lait.
2. Bien réduire la banane en purée.
3. Verser la purée de banane dans le lait et bien mélanger.
4. Servir dans un verre.

N.B. : Voilà une bonne boisson pour les bébés et les enfants. C'est également une boisson très rafraîchissante pour les malades.

Soupe de fleurs de banane

Pour quatre personnes :

2 inflorescences de bananier plantain
1 tasse de crevettes (d'eau douce ou de mer) décortiquées
1 oignon coupé en tranches
4 cuillerées à soupe d'huile
2 tasses d'eau
4 gousses d'ail hachées (facultatif)
Citron et sel à volonté

1. Enlever la partie externe dure de l'inflorescence. Couper celle-ci en tranches fines; la presser avec du sel et rincer. Mettre de côté.
2. Mélanger les crevettes (d'eau douce ou de mer), l'oignon émincé et le jus de citron.
3. Faire revenir l'ail dans l'huile. Ajouter les crevettes et les ingrédients qui les accompagnent.
4. Ajouter l'eau et continuer la cuisson.
5. Ajouter les inflorescences. Retourner sans arrêt jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler.
6. Servir chaud.

Bananes au lait de coco

Pour six à huit personnes :

6 bananes à cuire mûres
1 tasse de noix de coco râpée
Lait de deux noix de coco
Sucre (facultatif)

1. Peler les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Les enduire de coco râpé.
3. Mettre dans un plat allant au four. Saupoudrer de sucre, à votre gré. Couvrir avec le lait de coco.
4. Cuire 20 à 30 minutes à four moyen (180 degrés).
5. Servir froid.

Cette fiche est la septième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

Fiche No. 1 — *Le taro*
Fiche No. 2 — *La papaye*
Fiche No. 3 — *La mangue*
Fiche No. 4 — *La goyave*
Fiche No. 5 — *Le manioc*
Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
Fiche No. 8 — *La noix de coco*
Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*

Texte original : anglais.
© Commission du Pacifique Sud, 1983.

Poisson au plantain

Pour huit personnes :

4 bananes à cuire mûres
8 morceaux de poisson
1 oignon coupé en tranches
4 tomates (facultatif)
Lait de deux noix de coco
Sel à volonté

1. Peler les bananes et les couper en tranches.
2. Envelopper les bananes et le poisson ainsi que les autres ingrédients dans des feuilles de bananier, en formant quatre paquets.
3. Placer les paquets dans un plat allant au four.
4. Faire cuire à four moyen (180 degrés) jusqu'à ce que le poisson soit tendre (30 à 45 minutes).

Chips de banane

Pour huit personnes :

2 bananes à cuire vertes
Huile à frire
Sel à volonté

1. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle.
2. Peler les bananes et les couper en tranches fines.
3. Placer les tranches sur des assiettes couvertes de papier et les saupoudrer de sel.
4. Quand l'huile est très chaude, frire les tranches de banane jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée claire.
5. Egoutter sur un papier. Servir immédiatement.

© Commission du Pacifique Sud, 1986.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignement sont à adresser à l'éditeur.

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Bananes vertes farcies

Pour six à huit personnes :

6 bananes à cuire vertes
225 g de viande hachée crue
1 oignon haché
Sel
1 œuf battu

1. Sans peler les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer la chair à la cuillère sans endommager la peau.
3. Râper la chair des bananes.
4. Mélanger la viande hachée, l'oignon haché et le sel avec la chair de banane râpée. Ajouter l'œuf battu pour lier le mélange.
5. Verser le mélange dans les peaux de banane et reconstituer chaque fruit en attachant les deux moitiés ensemble avec de la ficelle.
6. Cuire à l'étuvée 25 minutes ou cuire 45 minutes à four moyen (180 degrés).
7. Servir avec de la sauce de viande ou une sauce faite avec des tomates cuites, à votre gré.

1. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1983.

2. Extrait de *Fiji Nutrition Newsletter*, National Nutrition Committee, Volume 1, Numéro 2, p. 3.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

La banane : un régal tropical.

(C.P.S. Aliments du Pacifique Sud; no. 7).

1. Banana. 2. Cookery (Bananas). I. Series.

641.34772

AACR 2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la

Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au
SPC Community Education Training Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji