Pacific Community
Communauté du Pacifique

Voyage à travers la région Pacifique
QUAND LA BANANE FAIT TOURNER LE MONDE

Fiche d'identité

Nom : Le bananier, *Musa*, n'est pas un arbre mais une plante herbacée qui peut atteindre jusqu'à 15 m de haut.

Fruit : Banane, appelée jaina (Fidji), fusi (Niue), fai (Samoa), siaine (Tonga), mei'a (Polynésie française), ou encore sou (îles Salomon)

Origine : Originaire de l'Asie du sud-est, le bananier s'est exporté au fil des flux migratoires. Il est ainsi présent dans toute la région Pacifique et ses fruits représentent une part économique importante des échanges commerciaux à travers le monde (importation/exportation).

Plantation : Le bananier a besoin d'espace, de soleil, d'humidité et d'un sol drainant et riche. Il faut attendre entre 9 à 12 mois entre la plantation d'un bananier et la récolte de son régime. La fleur apparaît quant à elle entre le 6e et le 7e mois. Une fois ses fruits mûrs, la plante meurt et se renouvelle à partir des rejets produits sur la racine mère.

Période de récolte : On peut récolter des bananes toute l'année : sa production n'est pas saisonnière. Le bananier peut produire jusqu'à une centaine de fruits, ce qui représente entre 10 et 20 kg de bananes.

Secrets de bananiers

Ses fruits regorgent de secrets parfois méconnus. Ses feuilles peuvent quant à elles servir en de bien nombreuses occasions !

La banane :
Très riche en antioxydants, la pulpe de banane peut être appliquée en masque de beauté sur la peau ou les cheveux.

Appliquée sur des plaies bien nettoyées, la sève du bananier est un excellent cicatrisant.

La feuille de bananier :
Elle représente une solution pratique, peu coûteuse et non polluante pour envelopper, conserver ou transporter les aliments. Elles sont aussi utilisées comme matériau de couverture, en particulier pour des abris temporaires.

En cuisine, elles peuvent servir d'étuves pour la cuisson au four, d'assiettes ou de récipients pour les aliments cuits.

L'info en +
Les Fe'i sont une variété de bananiers qui se distingue des autres car ses fruits poussent vers le haut et sa sève rougeâtre peut être utilisée comme colorant. L'histoire raconte, que pour effrayer le capitaine Cook lors de son arrivée à Niue, les habitants s'en sont recouverts les dents. Pensant alors que les indigènes étaient des cannibales, le navigateur nomma Niue 'Savage Island'.

À savoir !

Il existe près d'un millier de types de bananes à travers le monde. 105 d'entre elles sont répertoriées dans le Pacifique. Verte, jaune, orange, de taille et de forme variées, la banane présente des caractéristiques, des saveurs et des qualités nutritionnelles très différentes d'un fruit à l'autre ! On distingue les bananes douces (aussi appelées bananes de table ou bananes à dessert) des bananes à cuire, utilisées comme un légume féculent. Ces dernières ont été évoquées dès le 18e siècle, dans les récits des explorateurs du Pacifique.

L'info en +
Avec 106 millions de tonnes produites chaque année dans le monde, la banane est le fruit le plus consommé par les populations. Elle représente une source de sécurité alimentaire pour un demi-milliard de personnes.

Pleins feux sur la banane

Consommation

Les bananes à cuire sont utilisées en accompagnement, comme un légume féculent.

Les bananes de table sont quant à elles consommées comme un fruit. Plus elles sont mûres, plus elles sont sucrées et plus elles sont faciles à digérer ! Elles peuvent aussi être dégustées vertes, mais doivent dans ce cas, être cuites au préalable.

Conservation

En Océanie, la banane se conservait autrefois dans une fosse creusée dans le sol, dont les parois étaient tapissées de bourre de noix de coco ou de feuilles de bananiers. Ainsi enterrées avant de commencer à mûrir, les bananes pouvaient être conservées pendant près d'un mois. Aujourd'hui, l'on trouve des bananes séchées, congelées, et même pilées pour obtenir de la farine.

En Asie, la fleur de bananier est disponible en conserve ou surgelée.

Préparation

Par définition, il est préférable de consommer les bananes à cuire, cuites ! Préparées au four traditionnel (creusé dans la terre) ou sur des braises, elles sont aussi délicieuses cuites à l'étuvée dans leur peau, râpées, rôties ou frites lorsqu'elles sont préalablement pelées.

Une fois à maturité, les bananes à dessert se consomment crues ou cuites, incorporées dans des gâteaux, smoothies, milkshakes, ou autres mousses. À cuire ou à dessert, toutes les bananes préparées en purée sont idéales pour l'alimentation des enfants de plus de 6 mois.

La fleur de bananier est aussi délicieuse ! Elle se cueille lorsque les fruits ont atteint la moitié de leur taille. Pour la préparer, supprimez les couches externes dures, puis découpez la fleur en tranches fines. Lavez les morceaux pour éliminer la sève collante et dégustez-les crus en salade ou bien ajoutez-les dans des préparations (soupes, beignets, etc.).

La banane donne la pêche !

Les qualités de la banane ne sont plus à vanter ! C'est d'abord une excellente source d'énergie parce qu'elle est riche en glucides et en vitamines B et C. La quantité en vitamines et minéraux diffère selon les variétés. Ainsi les bananes à chair jaune ou orange sont plus riches en caroténoïdes et certaines variétés contiennent également de la vitamine E et du calcium (*Karat* à Pohnpei). Riche en potassium, la banane permet également de réguler la fonction cardiaque.

L'info en +
Avec un indice glycémique de 51 en moyenne, la banane à cuire est un aliment de choix pour les personnes diabétiques qui ont besoin de réguler leur taux de sucre. À titre de comparaison, celui du pain blanc varie entre 77 et 100.

Les bananes que l'on trouve dans le Pacifique :

Copyright CPS, 2018 - Photos CPS