

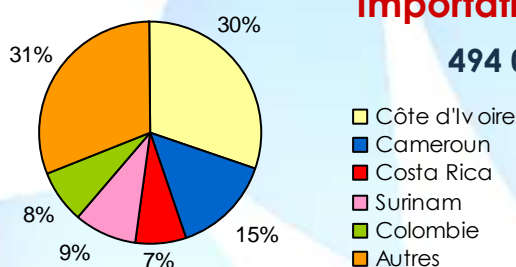


Historique

La banane est originaire du Sud-Est Asiatique, où le bananier était vénéré (la banane y remplace la pomme en tant que fruit défendu) et utilisé pour de multiples tâches. La plus ancienne trace fossile de banane date de l'ère tertiaire, en Indonésie. La banane ne mesurait alors qu'environ 7cm, et était remplie de graines. C'est l'homme qui a peu à peu façonné la banane pour lui donner sa forme actuelle. Si Alexandre le Grand l'a dénigrée, des Islamiques puis des marchands arabes l'ont propagée jusqu'en Afrique. Le fruit s'est répandu en Europe au XIXe siècle, ramené par navires des Antilles. Joséphine Baker a elle aussi oeuvré pour la popularisation de ce qui constitue aux Antilles un symbole sexuel...

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



Production française

Martinique **300 000 tonnes**
Guadeloupe **55 300 tonnes**

3ème fruit le plus acheté
10,3 kg/ménage/an en moyenne
Prix moyen d'achat : **1,4 €/kg**

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Côte d'Ivoire												
Cameroun												
Costa Rica												
Colombie												
Surinam												
Martinique												
Guadeloupe												

La banane est un fruit disponible tout au long de l'année.



Principales variétés : Dwarf et Giant **Cavendish** (les plus consommées), mais aussi Figue Pomme et Figue sucrée (ou Freyssinette, petits fruits très sucrés).

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

Aliment énergétique (90 kcalories aux 100 g, soit 376 kJoules), grâce à sa richesse en glucides (amidon, fructose et glucose).

Participe au maintien des défenses immunitaires, grâce à ses apports en vitamines C et B, en minéraux et en oligo-éléments variés (zinc, cuivre, manganèse, sélénium...).

Portion moyenne recommandée (en g)

Enfants	100
Ados	150
Adultes	150
Personnes âgées	150

Conseils

Consommée crue en dessert.

Lorsqu'elle est trop mûre ou noircie, elle peut être utilisée pour la préparation de **desserts cuits**.

Plus elle est **mûre**, plus l'amidon qu'elle contient a été transformé en sucre et plus elle est **digeste et parfumée**.



Maturité déterminée par la coloration du fruit.
Acheter des fruits mûrs (totalement jaunes)
pour une utilisation dans la journée de l'achat.

