

# BANANE

**AVANTAGES:** riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d'énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.

---

# BANANE PLANTAIN

## **AVANTAGES :**

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac.**
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique.**
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres

présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.

5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2<sup>20</sup>, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.

## 6. **Antioxydants, vitamine C, dopamine**

## 7. **Riche en alpha et bêta carotène**

**La banane plantain** contient du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

## 8. **Amidon résistant**

La banane non mûre contient de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l'action de la **flore intestinale**, l'amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple

l'acide butyrique). Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**. Des chercheurs ont observé que l'amidon résistant diminuait l'absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)<sup>23</sup>. De plus, la consommation régulière d'amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l'amélioration de la sensibilité à l'**insuline**.

La **banane plantain** contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

#### INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.

---

# BANANES SAUTÉES AU RHUM

10 minutes:

4 personnes:

8 mini-bananes (435 g net)

25 g de beurre

25 g de sucre

2 à 3 cs de rhum

le jus d'une orange (1 dl e)

1. Pelez les bananes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter le sucre. Lorsque celui-ci est dissous, faites cuire et caraméliser les bananes en les retournant. Comptez 3 à 4 minutes.

2. Lorsque les bananes sont bien dorées, versez le rhum et flambez. Retirer ensuite les fruits et versez le jus d'orange dans la poêle. Portez à ébullition et laissez réduire 30 secondes à feu vif.

3. Repartissez les bananes sur les assiettes et versez un peu de jus de cuisson dans chacune. Décorez de menthe fraîche.

**JE VEUX SAVOIR:** la banane, est une bonne source de vitamine B6, B9 et du magnésium.

---

# BATAVIA AUX YAOURT 72

## calories

Cuisson: 10 minutes

**4 personnes:**

1-Batavia

1-cs d'huile d'olive

1- yaourt nature

1/2 citron (le jus)

Quelque branche d'aneth

Sel, poivre

1. Détachez les feuilles, lavez et essorez les
2. Hachez grossièrement les feuilles de salade à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez dans un saladier le jus de citron avec le sel, le poivre,  
le yaourt et l'huile d'olive.( ajouter 1 ou 2 cs de crème fraîche pour une sauce plus moelleuse)
- 4.Hachez l'aneth et ajoutez le à la sauce.
- 6.Tournez la salade doucement.
- 7.Laissez en attente quelque minutes au frais avant de servir.

### LES CONSEILS DE NINA:

Lavez la salade avec de l'eau et du vinaigre; ne jamais verser

l'eau sur la salade.

Si la salade est un peu flétrie plongez là dans de l'eau glacée quelques minutes.

---

## **BAVAROIS AU CARMEL**

### **8 personnes :**

- 400 g de lait
- 220 g de caramel
- 2 gousses de vanille
- 10 jaunes d'œuf
- 65 g de sucre
- 6 feuilles de gélatine
- 425 g de crème fleurette

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un récipient rempli d'eau froide.
2. Porter le lait à ébullition avec le caramel et la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.
3. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser le lait au caramel sur les jaunes blanchis et cuire l'ensemble à la nappe. Ajouter la gélatine ramollie et égouttée et refroidir l'appareil à 20°C environ.
4. Monter la crème fleurette froide en crème fouettée et l'incorporer délicatement à l'appareil froid.
5. Mouler en cercles individuelles ou ramequins.
6. Réserver au froid quelques heures avant de servir.

7. Décor : Au choix

**LES CONSEILS DE NINA:** voir la recette du caramel liquide

---

## BAVAROIS AUX FRAISES

125 g de farine

Pour le bavaois :

- 500 g de fraises
- 1 citron
- 6 feuilles de gélatine
- 40 cl de crème liquide fleurette
- 220 g de sucre

Pour le nappage :

- 1 flacon de coulis (fraise ou framboise)
- 2 feuilles de gélatine

Attention, cette recette est à faire la veille! Tout d'abord, avoir un cercle à pâtisseries à bord haut, une plaque et du papier cuisson.

**Génoise :**

1. Mélanger les 4 jaunes d'œufs avec les 125 g de sucre et travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et les mêler délicatement à la pâte.
4. Étaler cette pâte en couche régulière dans un cercle à pâtisserie sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson.
5. Faire cuire à 220°C (thermostat 7-8) jusqu'à ce que la pâte soit cuite (planter la pointe du couteau).

6. Lorsque la génoise est cuite, la glisser sur un plat à dessert ôter le papier cuisson en la laissant dans le cercle à pâtisserie.
7. Bavarois : faire ramollir les 6 feuilles de gélatine dans un bol d'eau.
8. Laver et équeuter les fraises.
9. Les mixer avec le jus du citron et ajouter les 220 g de sucre (ou 1 peu plus si pas besoin).
10. Verser ce mélange dans une casserole et y ajouter les feuilles de gélatine ramollies et essorées.
11. Remuer jusqu'à ce qu'elles fondent.  
– laisser refroidir-
12. Monter les 40 cl de crème en chantilly (il faut que la crème soit très froide).
13. Quand la mixture de fraise est refroidie et commence un peu à prendre, y ajouter la crème fouettée.
14. Verser le tout sur la génoise dans le cercle à pâtisserie et mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
15. Le lendemain : passer la lame du couteau sur le bord du cercle à pâtisserie pour le démouler.
16. Nappage : faire ramollir les 3 feuilles de gélatine dans de l'eau.
17. Chauffer le coulis dans une casserole, y ajouter les feuilles de gélatine et laisser un peu refroidir.
18. Puis napper sur le bavarois.
19. Mettre un peu au réfrigérateur.  
Voilà, c'est prêt! Régalez vous!

---

## **BAVAROIS DE SAUMON**

**4 personnes :**



300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d'oeufs de saumon

100 g d'oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d'aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d'aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérer les chutes et émincez-les finement.
3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, incorporez délicatement la gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l'aneth ciselé, salez un peu, poivrez.
5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au saumon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l'intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords, afin que l'effet soit plaisant au démoulage.
6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.

8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
  9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d'oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d'aneth.
  10. Servez très frais.
- 

# **BAVAROIS      FRAMBOISES      AU CHOCOLAT BLANC**

## **La base de biscuits :**

- 67 gr de biscuits (type Petits Beurre)
- 27 gr de beurre

## **La mousse bavaroise au chocolat blanc :**

- 1 jaunes d'oeufs
- 13 gr de sucre
- 7 cl de lait
- 0.5 feuilles de gélatine
- 57 gr de chocolat blanc
- 7 cl de crème liquide (30% MG)

## **La mousse à la framboise :**

- 133 gr de framboise (fraîches ou surgelées)
- 33 gr de sucre

- 1.5 feuilles de gélatine
- 13 cl de crème liquide (30% MG)

#### **Le décor :**

- 123 gr de confiture de framboises
- 8 framboises fraîches
- (feuilles de menthe)

#### **Matériel:**

- Moule à charnière ou cercle à entremets 28 cm diamètre
- Batteur électrique
- Papier sulfurisé
- Casserole
- Chinois

## **Préparation :**

#### **Base de biscuits :**

1. Broyer les biscuits en poudre fine (par exemple à l'aide d'un mixeur).
2. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
3. Au fond du moule ou du cercle, placez une feuille de papier sulfurisé.
4. Versez le mélange de biscuits et étalez-le uniformément pour former une petite couche uniforme. Glacé.

#### **Mousse bavaroise au chocolat blanc :**

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.

3. Ajoutez ensuite le lait et mélangez bien.
4. Maintenez le feu doux et remuez constamment avec une cuillère en bois. (C'est une sorte de crème pâtissière).
5. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement (les doigts doivent laisser des marques sur la spatule.). Cela peut prendre un certain temps (10-15 minutes).
6. Retirer la crème du feu et ajouter la gélatine bien imbibée. Bien mélanger, puis ajouter les morceaux de chocolat blanc.
7. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant environ 20 minutes.
8. Montez ensuite votre crème bien froide dans la chantilly en battant rapidement au fouet.
9. Ajoutez-le à la crème au chocolat blanc, mélangez délicatement.
10. Versez ce mélange sur la base de biscuits dans le moule.
11. Réfrigérer pendant au moins 3 heures.

### **Mousse framboise :**

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, incorporer les framboises et le sucre. Cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes.
3. Filtrez le contenu de la casserole pour enlever les graines et les résidus.
4. Ajouter les feuilles de gélatine au coulis encore chaud et bien mélanger.
5. Montez la crème froide.
6. Ajouter le coulis de framboise chaud.
7. Arrêtez le fouet et utilisez le fouet pour mélanger délicatement la crème et le coulis.
8. Versez la mousse obtenue dans le moule sur la mousse au chocolat blanc, et lissez le dessus au maximum. Réfrigérer pendant 3 heures.

## **Garniture :**

1. Faire chauffer la confiture 1 minute au micro-ondes.
2. Filtrez ensuite la confiture pour enlever la peau et les pépins.
3. Verser ensuite la confiture sur la mousse framboise et tourner le moule pour bien répartir le mélange préparé.
4. S'il y a des irrégularités, vous pouvez les masquer en décorant. Puis placez-le au réfrigérateur pendant 45 minutes.
5. Disposez des framboises fraîches sur le pourtour du gâteau.
6. Vous pouvez également placer des feuilles de menthe entre les framboises pour un look rafraîchissant.

Servez c'est prêt !

---

# **BEIGNET DE BANANE**

**10 personne(s)**

**Préparation : 27 min**

**Cuisson : 7 min**

- Pâte des beignets de banane plantain
  - 3 oignons
  - 4 tomates
  - 1 poivron
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile
  - Thym
  - Laurier
- Piment en poudre
  - Sel
  - Poivre

# Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en lanières.
5. Faites chauffer l'huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d'incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds que froids.

---

## BEIGNET DE CREVETTES A LA JAPONAISE

Préparation: 20 mn

Cuisson 10 mn

## 4 personnes :

- crevettes roses : 24
- farine de riz : 150 g
  - oeuf : 1
  - riz : 1 tasse
  - eau : 25 cl
- sucre : 2 c. à soupe
- huile pour friture

1. Décortiquez les crevettes en ne laissant que la partie finale de la queue.
2. Dans une jatte, battez l'œuf avec l'eau. Salez.
3. Ajoutez la farine de riz en mélangeant sans fouetter.
4. Faites chauffer l'huile de friture.
5. Trempez successivement les crevette dans la pâte puis dans le riz cuit et jetez-les aussitôt dans l'huile bien chaude.
6. Retirez dès que les bulles ont diminué de volume.
7. Dégustez avec la sauce soja dans laquelle vous aurez ajouté le sucre ainsi qu'une salade de chou blanc et de fenouil.