

LES BIENFAITS DE LA BANANE PLANTAIN

Source d'énergie

La banane plantain est particulièrement calorique. Dans une portion de 100 g de banane plantain, on trouve 120 calories. En comparaison, la banane contient 90 calories et la pomme de terre 85 calories. En termes de glucides, la banane plantain se place également en haut de l'affiche avec 28 g de glucides pour 100 g de banane plantain. Ces calories et ces glucides sont importants pour l'organisme. Ils sont transformés au cours de la digestion en énergie et permettent d'affronter la journée en toute tranquillité. Cependant, il faut faire attention à ne pas ajouter de matières grasses à la banane plantain ou à ne pas l'associer à des aliments trop caloriques. Le risque dans ce cas est de stocker de la graisse et de prendre du poids.

Source de vitamines

Les vitamines sont au rendez-vous avec la banane plantain. Pour affronter l'hiver et booster son système immunitaire, la banane plantain pourvoit aux besoins en vitamine C. C'est donc un atout pour garder la forme et la santé et lutter contre les virus. La banane plantain est également une excellente source de vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B6 et B9, qui sont des antioxydants puissants. La banane plantain est donc une alliée pour préserver la jeunesse de sa peau et faire la chasse aux radicaux libres.

Riche en minéraux

Les minéraux, comme les vitamines et les protéines, sont indispensables à l'organisme. Dans la banane plantain, on

trouve du manganèse, du cuivre, du potassium et du magnésium, autant d'atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.

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 2²⁰, 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 carotene

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)²³. 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.

CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes:

6 grosses crevettes
1 banane plantain mûre
1 bain d'huile de friture
10 cl d'huile de palme
sel, poivre noir
1 pointe de couteau d'ail écrasé.
un peu de farine et Chapelure
un peu de gingembre en poudre
1 piment rouge
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau

le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.

2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.

3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.

4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.

5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.

6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.

7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans l'huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l'huile, jusqu'à ce que la panure des crevettes soit bien dorée.

8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l'assiette.

9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le piment en quatre dans le sens de la longueur.

10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.

11. Chauffez un peu d'huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.

POULET AU LAIT DE COCO ET BANANE PLANTAIN

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1 poulet coupé en morceaux

800 g de bananes plantain jaune

20 cl de bouillon de volaille

1 noix de coco

40 cl de lait

2 oignons

3 tomates

2 cuillères à soupe de curry

sel, poivre

1. Préchauffez le four th. 6/7.

Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les au fond d'un plat de cuisson.

Salez et poivrez légèrement les morceaux de poulet avant de les déposer sur le lit d'oignons.

Saupoudrez de curry. Enfournez pendant 10 minutes avant d'ajouter un peu de bouillon de volaille.

2. Lavez les bananes, piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher et de les couper en tronçons.

3. Retournez régulièrement les morceaux de poulet et ajoutez éventuellement un peu de bouillon de volaille. Lavez et coupez les tomates en morceaux.
4. Après 45 minutes de cuisson du poulet, ajoutez les tronçons de bananes avec le poulet, les morceaux de tomates et versez le lait de coco.
5. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.
6. Servez chaud