

# Les dossiers pédagogiques

de la Banane de Guadeloupe et Martinique

# Petit le Quotidien



## ÉDITO

Madame, Monsieur,

Vous recevez aujourd'hui un **cinquième dossier** pédagogique consacré à la banane. Il s'intègre dans une série de **huit dossiers** qui vous sont adressés tout au long de l'année scolaire avec votre *Petit Quotidien*.

Le mois de février est celui du **carnaval**, l'occasion de faire la fête et de savourer des **recettes délicieuses** à base de banane.

Dans ce dossier, nous vous proposons de découvrir tout ce qu'il est possible de cuisiner avec ce légume-fruit, qu'il s'agisse de **plats sucrés** (tartes, cakes, gâteaux, glaces) ou de **plats salés** (bananes frites, grillées ou gratinées).

Nous espérons que ce dossier pédagogique trouvera sa place dans votre documentation.

Fidèlement,  
L'équipe pédagogique du *Petit Quotidien*.



## SOLUTIONS

### JEU PAGE 2

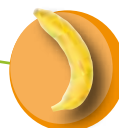
1/e - 2/d - 3/a - 4/f -  
5/g - 6/b - 7/c - 8/h

### ACTIVITÉS PAGE 4

1- 13 rondelles (19,5 divisés par 1,5).

2- Et/et/est/et/et/et/est.

3- **Ustensiles** : couteau, saladier, poêle, casserole, poêle, plat. **Ingrédients** : banane, citron vert, poulet, riz, amandes, rondelles de banane, amandes, poulet, bananes, citron vert.





# C'est le bazar dans la cuisine!

Avec vos élèves, découpez les vignettes. Demandez-leur de décrire les étapes de chaque vignette et de les mettre dans le bon ordre en les numérotant.



## La confiture à la banane



**Ingédients :** 1 kg de bananes, 700 g de sucre, 2 citrons, 20 cl d'eau, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 gousse de vanille

Étape \_

a

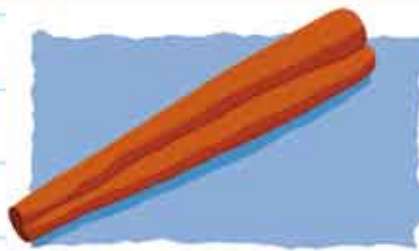
Arroser les rondelles de bananes de jus de citron pour ne pas qu'elles noircissent.



Étape \_

b

Ajouter les bananes, le zeste de citron et la cannelle, puis faire bouillir à nouveau.



Étape \_

c

Écumer\* et laisser cuire à feu vif 10 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange épaississe.



Étape \_

d

Éplucher les bananes et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ.



Étape \_

e

Prélever le zeste\*\* d'un citron et le hacher finement. Puis couper le citron et le presser pour recueillir le jus.



Étape \_

f

Verser le sucre, 20 cl d'eau et la gousse de vanille dans la bassine à confiture, chauffer doucement tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.



Étape \_

g

Faire bouillir le mélange, écumer\* et faire cuire doucement.



Étape \_

h

Mettre la confiture en pots.



Bonne dégustation!



\* Retirer la mousse qui s'est formée à la surface de la préparation.  
\*\* Petits morceaux de la peau du citron.



Les recettes à base de banane sont nombreuses et savoureuses : confitures, chips, sorbets, soufflés, tartes, gâteaux, beignets, boissons, cocktails... C'est quand elle est tigrée que la banane est la meilleure pour cuisiner.



La banane légume ne se consomme que mûre (jaune, presque noire) et cuite, qu'elle soit frite, grillée ou étuvée. Elle peut être cuite avec ou sans sa peau, enveloppée dans des feuilles de bananier ou du papier d'aluminium. Elle peut aussi être cuisinée entière ou râpée et mélangée avec un peu de lait de coco. Elle peut encore se déguster en gratin, en chips ou bouillie et salée comme des pâtes.

## Les mots de la banane

### Ti-nain :

il s'agit de la banane fruit verte, différente de la banane légume dite « plantain ». On l'appelle aussi la banane « poyo ». Elle se cuisine aux Antilles comme un légume. Elle est utilisée pour préparer le traditionnel *ti-nain lan mori* (« banane » et « morue »).



### Les bananes dessert

Le plus souvent, elles se mangent telles quelles. Mais elles sont également délicieuses saupoudrées de gingembre, de cannelle ou arrosées de cassonade délayée dans un peu de jus de citron. La banane se marie bien aux produits laitiers. On peut la mélanger au yaourt, à la crème glacée ou au fromage blanc. Quant à la banane en purée, elle se déguste nature ou elle est utilisée pour les tartes, les beignets et les gâteaux.

### Tour du monde

La conservation des bananes se fait souvent par séchage. Les bananes vertes, séchées et transformées en farine, sont utilisées en boulangerie. Les bananes mûres peuvent servir à la fabrication de confiseries. Aux Philippines, on produit du ketchup de banane. Et en Afrique, on fabrique même de la bière avec de la banane !



# 5 minutes

C'est à peine le temps que met la banane à noircir au contact de l'air. Ainsi, il vaut mieux l'éplucher à la dernière minute. On peut aussi l'arroser de jus de citron pour éviter ce phénomène.

## Le sais-tu ?

Si la banane n'est pas assez mûre, il suffit de la placer dans une corbeille à température ambiante avec d'autres fruits mûrs (kiwis, pommes, avocats) pendant quelques jours. Tous ces fruits sont dits « climactériques » et peuvent s'aider à mûrir. Ainsi, une banane mûre peut faire mûrir un avocat pas assez mûr.

## Vocabulaire

**Soufflé** : plat dont la pâte gonfle pendant la cuisson grâce aux blancs d'œufs montés en neige.

**Étuvé** : cuit doucement avec un couvercle, avec très peu de matière grasse ou de liquide.

**Délayer** : dissoudre une matière solide dans un liquide.

**Climactérique** : se dit d'un fruit qui continue à mûrir après avoir été cueilli (la banane, la pomme).



# Activités pour la classe

Page à photocopier pour chacun de vos élèves (les solutions se trouvent en page 1).

## 1 - Coupe-coupe

Combien de rondelles de 1,5 cm d'épaisseur peut-on découper dans une banane de 19,5 cm de long ?

Réponse : \_\_\_\_\_

## 2 - Texte à trous

Complète chaque espace par « et » ou « est » dans cette recette de la tarte à la banane.

Étale la pâte à tarte \_\_\_ fais-la cuire 10 minutes. Pèle les bananes, coupe-les en rondelles, citronne-les \_\_\_ répartis-les sur le fond de tarte. Une fois que cette opération \_\_\_ terminée, éparpille par-dessus les raisins gonflés à l'eau tiède \_\_\_ les amandes effilées. Mélange les œufs, la crème \_\_\_ le sucre. Prends une pincée de cannelle en poudre \_\_\_ répartis-la sur les fruits. Quand le four \_\_\_ à 200 °C, fais cuire pendant environ 30 minutes.



**Si tu souhaites réaliser cette recette, avec l'aide d'un adulte, voici la liste des ingrédients :** 1 rouleau de pâte brisée, 4 bananes, 1 citron, 100 g de raisins secs, 50 g d'amandes effilées, 3 œufs, 75 g de crème fraîche, 100 g de sucre et une pincée de cannelle en poudre.

## 3 - Le poulet à la banane

Dans ce texte, souligne en rouge les ustensiles et en vert les ingrédients.

À l'aide d'un couteau, coupe la banane en rondelles et le citron vert en très fines lamelles. Coupe le poulet en petits morceaux ; mets-les dans un saladier, ajoute les épices et mélange. Couvre le saladier et laisse reposer le tout au réfrigérateur au moins 2 heures. Sors la préparation du réfrigérateur, fais-la revenir à la poêle. En même temps, fais cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante. Fais griller légèrement dans une poêle les amandes effilées et les rondelles de banane. Verse le riz égoutté dans un plat, et saupoudre-le d'amandes grillées. Ajoute le poulet, les rondelles de bananes grillées et les fines lamelles de citron vert.



Rendez-vous le 10 mars pour le prochain dossier :  
**Banane et environnement.**

Pour plus d'informations : [www.bananeguadeloupemartinique.com](http://www.bananeguadeloupemartinique.com)

Ces logos garantissent que la Banane de Guadeloupe et Martinique est cultivée dans des régions éloignées de l'Union européenne appelées régions ultrapériphériques.



CAMPAGNE CO-FINANCÉE PAR L'UNION EUROPÉENNE ET L'OFFICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉCONOMIE AGRICOLE DES DÉPARTEMENTS D'OUTRE-MER

