

GARDEZ LA BANANE !

20 astuces pour sauver
les bananes du gaspillage



**Sauveurs
de Saveurs**

SOMMAIRE

| | |
|----------------------------------|---|
| Introduction | 1 |
| Conserver les bananes | 2 |
| La banane dans la salle de bains | 3 |
| La banane en cuisine | 4 |
| La banane au jardin | 5 |
| La banane au quotidien | 6 |



INTRODUCTION

01

La banane est le fruit le plus consommé en France... mais aussi le plus gaspillé !

Combien de fois avons-nous vu une banane noircie finir à la poubelle ?

Souvent jugée trop mûre et mise de côté, elle est pourtant un véritable trésor de saveurs et de bienfaits. En effet, ce fruit regorge de ressources insoupçonnées, que ce soit en cuisine, ou dans notre quotidien.

Dans ce guide, découvrez des conseils pratiques pour prolonger la vie de vos Bananes de Guadeloupe & Martinique. Faites également le plein d'idées pour valoriser celles qui sont trop mûres dans des recettes gourmandes, mais aussi pour prendre soin de votre corps, entretenir votre jardin, et plus globalement, améliorer votre quotidien !

Gardez la banane : adoptez les bons réflexes anti-gaspi !



CONSERVER LES BANANES

02

Comment conserver plus longtemps les bananes





Stockez les bananes à température ambiante, jamais au frigo. Ce fruit tropical n'aime pas le froid qui les fait noircir. À l'inverse, les bananes mûriront trop vite si vous les stockez dans une pièce trop chaude (au-dessus de 25°C).

Isolez vos bananes dans la corbeille de fruits. Les pommes, les poires ou encore les kiwis produisent de l'éthylène qui favorise la maturation des autres fruits à proximité.

Enveloppez la tige des bananes avec du film plastique. Cela permet de limiter la production d'éthylène et ainsi ralentir leur maturation.

Comme la majorité des fruits et légumes, vous pouvez tout à fait congeler les bananes. Enlevez la peau et découpez-les en morceaux. Mettez-les dans un sac de congélation fermé hermétiquement et direction le congélateur ! Vous pouvez les conserver au moins 2 mois.

Quand manger une banane ?

| | |
|--|---|
| <p>VERTE - JAUNE</p>  <p>+ 2 JOURS À 20° C</p> <p>À conserver La banane n'a pas fini de développer ses arômes : conservez-la à température ambiante.</p> | <p>JAUNE À BOUTS VERTS</p>  <p>+ 2 JOURS À 20° C</p> <p>Ferme et acidulée Croquante et peu sucrée, vous pouvez consommer votre banane nature ou cuisinée, à votre goût !</p> |
| <p>JAUNE</p>  <p>+ 1 JOUR À 20° C</p> <p>Tendre et sucrée Retrouvez le goût classique de la banane française.</p> | <p>TIGRÉE</p>  <p>+ 4 JOURS À 20° C</p> <p>Souple et très sucrée C'est à ce stade que la banane révèle toutes ses saveurs, nature ou dans vos bonnes recettes !</p> |



**LA BANANE
DANS LA
SALLE DE BAIN**

03



Soin exfoliant pour le corps

Riche en potassium, la banane possède un fort pouvoir hydratant. Elle vous garantit une peau douce, souple et bien hydratée. Ses nombreuses vitamines et nutriments aident à éliminer l'excès de sébum. Le marc de café, quant à lui, a un effet dynamisant, vivifiant et drainant. La caféine stimule l'épiderme, améliore la micro-circulation sanguine et favorise le raffermissement de la peau.

INGREDIENTS

- 1 Banane de Guadeloupe & Martinique
- 1 cuillère à soupe de marc de café
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Ecrasez la Banane de Guadeloupe & Martinique à l'aide d'une fourchette

Ajoutez le marc de café et le jus de citron. Mélangez.

UTILISATION

Appliquez la pâte obtenue sur votre visage en effectuant des petits cercles avec vos doigts.

Rincez à l'eau claire et appliquez votre crème hydratante habituelle.





Masque hydratant anti-âge

Les antioxydants, plus nombreux dans les bananes bien mûres, agissent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau. Les vitamines C et B6 contribuent à la bonne élasticité de l'épiderme.

Lui aussi très riche en vitamine C, le citron permet de lutter contre le vieillissement cellulaire prématuré. Très riche en nutriments, le miel hydrate la peau en profondeur et atténue les effets du relâchement cutané. L'huile d'olive est particulièrement adaptée aux peaux sèches et sensibles, grâce à ses vertus nourrissantes et apaisantes. Ses antioxydants aident à prévenir du vieillissement de la peau.

INGREDIENTS

- 1 Banane de Guadeloupe & Martinique bien mûre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Ecrasez la Banane de Guadeloupe & Martinique. Ajoutez le jus de citron, l'huile et le miel. Mélangez.

UTILISATION

Appliquez le soin sur le visage et le cou.

Laissez reposer le masque pendant 20 minutes.

Rincez le visage avec de l'eau tiède.

Appliquez votre crème hydratante.

Vous pouvez réaliser ce masque deux fois par semaine.





Masque nourrissant pour les cheveux

Bourrés de vitamines et minéraux, la banane et le miel sont très efficaces pour nourrir les cheveux secs et cassants. Vous retrouvez ainsi des cheveux brillants et en pleine santé !

L'huile de coco, reconnue pour sa forte teneur en vitamines E, K et en fer, permet de fortifier les cheveux, même les plus desséchés.

INGREDIENTS

- 1 Banane de Guadeloupe & Martinique bien mûre
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION

Ecrasez la Banane de Guadeloupe & Martinique.
Ajoutez l'huile de coco préalablement liquéfié et le miel.
Mélangez.

UTILISATION

Appliquez le masque sur la totalité de vos cheveux.
Laissez poser une à deux heures puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux.




LA BANANE EN CUISINE

04



Banana Bread

INGREDIENTS

 6 personnes

- 4 Bananes de Guadeloupe & Martinique bien mûres
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un saladier, écrasez 3 Bananes de Guadeloupe & Martinique à la fourchette. Ajoutez-y les œufs et le lait. Mélangez le tout.

Ajoutez la farine, la levure et une pincée de sel.

Versez la pâte à gâteau dans un moule à cake beurré et fariné. Placez une banane coupée en deux dans la longueur sur le gâteau pour la décoration.

Enfournez pendant 45 minutes.

À la sortie du four, laissez refroidir le banana bread et dégustez !





Cookies énergétiques

INGREDIENTS



6 cookies environ

- 2 Bananes de Guadeloupe & Martinique bien mûres
- 150 g d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

Écrasez les bananes à la fourchette.

Dans un saladier, mettez les Bananes de Guadeloupe & Martinique, les flocons d'avoine, le miel et les pépites de chocolat. Mélangez le tout.

Sur une plaque du four, étalez des petits tas de pâte.

Mettez au four pendant 20 mn à 180 degrés.

A la sortie du four, laissez refroidir et dégustez !

Les cookies se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.





Confiture de Banane de Guadeloupe & Martinique

INGREDIENTS

 15 pots environ

- 3 kg de Bananes de Guadeloupe & Martinique sans la peau
- 1 orange
- 1,6 kg sucre
- 30 jus de citron

ASTUCE

Pour s'assurer que la confiture est cuite, déposez une petite quantité dans une assiette froide. Si elle fige, mettez en pots !

PRÉPARATION

Pelez les Bananes de Guadeloupe & Martinique et coupez-les en morceaux réguliers. Zestez l'orange, pressez-en le jus.

Mettez le tout dans dans une grande casserole. Ajoutez le sucre.

Faites fondre le sucre et les fruits sur feu doux.

Lorsque le sucre a fondu, faites cuire à feu vif.

Mélangez en continu pour que la confiture n'attache pas.

Lorsque la confiture est cuite et qu'elle commence à figer légèrement sur les bords de la casserole, mettez de suite en pot. Refermez avec le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir.

La confiture se conserve des années si le pot n'est pas ouvert. Une fois ouvert, elle est à consommer rapidement et à conserver au frais.



D'autres idées gourmandes



Smoothie kiwi - Banane de Guadeloupe & Martinique

Épluchez les Bananes de Guadeloupe & Martinique et les kiwis. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un blender. Ajoutez 200 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal au choix), 1 cuillère à soupe de miel (facultatif), et mixez. Servez dans un grand verre et savourez !

Sorbet à la Banane de Guadeloupe & Martinique

Placez une Banane de Guadeloupe & Martinique bien mûre coupée en rondelles au congélateur pendant quelques heures. Une fois congelés, mettez les morceaux dans un mixeur et mixez jusqu'à avoir une texture bien lisse et crémeuse.

C'est prêt !



Compote de Bananes de Guadeloupe & Martinique

Epluchez et découpez vos Bananes de Guadeloupe & Martinique. Mettez-les dans une casserole et faites réduire les fruits en purée. Saupoudrez de cannelle, mixez et laissez refroidir ! Savourez votre compote en l'agrémentant de raisins secs.



LA BANANE AU JARDIN

05

Sublimez votre jardin !



Déposez les peaux au pied des plantes

Coupez les pelures en très petits morceaux et déposez-les au pied de vos plantes. Plus les pièces sont petites, mieux elles vont se décomposer. Les minéraux et oligo-éléments libérés lors de la décomposition des épluchures serviront à nourrir les plantes. Elles permettent également d'éloigner les fourmis et pucerons.

Jetez les peaux de bananes au compost

Pour créer un riche engrais naturel, jetez vos peaux de banane au compost. Combinez-les avec d'autres ingrédients organiques tels que les coquilles d'œufs et le marc de café.



Réalisez un engrais liquide

Mettez dans un bocal 100 g de peaux de banane en morceaux avec 1 litre d'eau. Fermez le bocal et laissez reposer 48 heures. Filtrez et conservez dans une bouteille en verre.

Utilisez cet engrais naturel pour arroser vos plantes en diluant 1/3 de cet engrais avec 2/3 d'eau.



LA BANANE AU QUOTIDIEN

06

Les pouvoirs insoupçonnés de la peau de banane



Cirez vos chaussures en cuir

L'intérieur de la peau de banane possède des propriétés nourrissantes. Frottez délicatement sa face interne sur vos chaussures en cuir avant de passer un chiffon sec pour retirer les éventuels morceaux de fruit. Elles retrouveront tout leur éclat.

Faites briller l'argenterie

Pour faire étinceler vos fourchettes et couteaux en argent ternis par le temps, broyez une peau de banane et ajoutez-y de l'eau pour obtenir une pâte. Frottez vos couverts avec, ils retrouveront une seconde vie !

Prenez soin de votre peau

Les vitamines et minéraux présents dans la peau de banane hydratent et nourrissent l'épiderme tout en donnant un teint plus éclatant. Elles apaisent également les troubles cutanés (démangeaisons, irritations, acné...) et les petits bobos du quotidien (bleus, piqûres d'insectes...).

Appliquez directement l'intérieur de la pelure de banane sur votre peau pour voir les résultats!

Blanchissez vos dents

Grâce au potassium, au manganèse et au magnésium qu'elles renferment, l'intérieur des peaux de banane blanchissent les dents. Frottez vos dents avec une lanière de peau durant 2 minutes. Brossez-vous les dents. Répétez cette opération plusieurs fois par semaine.

