



Il existe deux types de bananes. Le premier est la **banane douce**, aussi appelée banane à dessert. Sa chair est sucrée et tendre. Disponibles en plusieurs variétés avec des tailles, des formes, des couleurs et des goûts différents, ces bananes peuvent s'acheter seulement là où elles sont produites. Malheureusement, une seule variété est exportée à travers le monde : la *Cavendish*. Le second type est la banane à cuire, mieux connue sous le nom de **banane plantain**. Elle fait partie des aliments de base de plusieurs pays. Sa chair étant plus ferme et sa saveur moins sucrée, elle est consommée cuite.

## THÉMATIQUE

### FICHE

#### La cultiver

Le bananier pousse sous des climats tropicaux; il a besoin de chaleur! Contrairement à la croyance populaire, le bananier n'est pas un arbre, c'est plutôt une herbe géante pouvant atteindre 9 m de hauteur. Le bananier produit des bananes une seule fois, ensuite la plante se dessèche. Toutefois, une nouvelle tige souterraine permet la pousse d'un autre bananier afin que le cycle recommence.

Il s'écoule environ un an avant de pouvoir récolter les bananes, puisqu'il faut sept mois pour que les fleurs apparaissent et encore quatre mois pour que les bananes soient prêtes à la cueillette.

Sur le bananier, chaque banane est appelée « doigt ». Une rangée de doigts forme la main de bananes et celle-ci est composée d'une vingtaine de fruits. Enfin, toutes les mains de bananes rassemblées en grappes constituent le régime de bananes; ce dernier contient entre 200 et 300 fruits.

#### La conserver

La banane continue de mûrir après la récolte. Afin qu'elle soit à son meilleur et puisqu'elle voyage beaucoup pour se trouver dans nos épiceries, elle est récoltée avant sa maturité. Sa couleur nous indique son degré de mûrissement : elle passe du vert au jaune. Pour qu'une banane verte mûrisse plus rapidement et soit prête à être consommée, il est possible de la placer quelques jours dans un sac de papier brun.

La banane n'aime pas le froid : si elle est mise au réfrigérateur, sa peau deviendra noire et son mûrissement s'arrêtera. Il est donc préférable de la conserver à la température de la pièce.

Une banane tachetée brune est au dernier stade de mûrissement. Il est alors possible de la congeler, avec ou sans la pelure. Elle pourra alors être utilisée dans des recettes.

#### La cuisiner

La banane peut se consommer telle quelle, c'est un fruit facile à transporter, à peler et à manger sans dégât! Elle peut aussi être cuisinée en pain, en gâteau ou en muffin. Elle s'incorpore facilement au smoothie, au sorbet, au yogourt ou à la crème glacée, apportant ainsi une texture plus onctueuse.

#### La banane et la santé

La banane est un fruit qui contient une bonne quantité de **glucides**, ce qui en fait un bon carburant pour le corps. Elle contient aussi des **fibres** qui font le ménage des intestins; il est donc faux de penser que la banane constipe, puisqu'elle aide à l'évacuation des déchets. Les fibres contribuent au rassasiement, c'est-à-dire se sentir plein et ne pas ressentir la faim entre les repas. La banane contient également du **potassium** et du **magnésium**, minéraux essentiels au système nerveux, ainsi qu'à la contraction et relaxation des muscles. Enfin, elle renferme des **vitamines (C et acide folique)**.

# La déguster

## Matériel

### Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 grande assiette

### Pour les élèves de 2<sup>e</sup> année et plus :

- 1 fourchette (en métal ou en plastique solide)
- 1 banane (idéalement bien mûre), non pelée

### Pour les élèves de maternelle/1<sup>ère</sup> année :

- 1 demi-banane non pelée
- 1 demi-banane écrasée (bien lisse, sans morceau)

Note : Écraser les bananes avant l'atelier à l'aide d'un pilon à pomme de terre, par exemple. Déposer la purée de banane dans chaque assiette.

### Pour le groupe, maternelle/1<sup>ère</sup> année seulement :

- 1 assiette
- 1 fourchette (en métal)
- 1 demi-banane non pelée

## ÉTAPE 1

### Exploration de l'aliment entier

Distribuez une banane (maternelle/1<sup>ère</sup> année : une demi-banane) à chacun des élèves, en spécifiant de ne pas l'éplucher tout de suite. *Quel est cet aliment? Avant de l'éplucher, explorez-le avec tous vos sens. Recueillez les descriptifs donnés par les élèves (odeur, consistance, texture, poids, température, aspect, forme, couleur). Avez-vous envie d'en manger?*

## ÉTAPE 2

### Un peu de cuisine!

**2<sup>e</sup> année et plus :** Distribuez une assiette et une fourchette à chacun. *Nous allons d'abord la préparer d'une manière un peu spéciale : épluchez votre banane. Coupez-la en deux parties égales. Gardez une moitié entière dans un coin de votre assiette, et écrasez l'autre moitié avec votre fourchette, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun morceau.*

**Maternelle/1<sup>ère</sup> année :** Faites la démonstration de la préparation de la banane écrasée en écrasant la demi-banane, puis distribuez une assiette avec une demi-banane préalablement écrasée à chacun des élèves.

## ÉTAPE 3

### Dégustation comparée : banane entière – banane écrasée

*Avant de mettre en bouche : comparez les deux préparations avec vos sens de la vue, du toucher et de l'odorat. Quelles sont les différences? Les similitudes? Accueillez toutes les descriptions sensorielles. Quelle banane avez-vous le plus envie de goûter en bouche?*

*À vos marques, prêts... goûtez! Un morceau de banane, puis un peu de banane écrasée. Décrivez et comparez avec vos sens. Est-ce que c'est le même goût en bouche? Avez-vous été surpris? Finalement, sous quelle forme avez-vous préféré votre banane? Pourquoi?* Indiquez que les élèves peuvent terminer la banane s'ils le souhaitent.

## ÉTAPE 4

### Les préférences, une histoire de sens

Tout le monde le sait, chacun ses goûts! Mais expliquer pourquoi, on le sait moins... Les facteurs sont multiples, interagissent de manière complexe et parfois même interviennent de manière inconsciente!

La manière de préparer les aliments est l'un de ces facteurs. Varier la préparation d'un aliment (découper, mixer, réduire en purée, cuire...) a une influence sur les caractéristiques sensorielles de l'aliment : son aspect, sa texture, son odeur etc. Pour un enfant, le changement de la seule couleur, texture ou forme etc. d'un aliment peut suffire à le rendre « nouveau ». Même si pour l'adulte une carotte râpée et une carotte en rondelles sont un seul et même aliment, l'enfant pourra y voir deux aliments distincts, dont un qu'il ne connaît peut-être pas et donc qu'il pourra être réticent à goûter. D'où l'importance :

- d'impliquer l'enfant dans la préparation, afin qu'il expérimente le processus de transformation alimentaire;
- de lui permettre d'explorer le goût des différentes préparations, afin de l'outiller à mieux se connaître comme mangeur, pour son propre plaisir... et celui de ses parents!





## Les suggestions du chef pour amener de la variété

Servir les bananes en brochette de fruits ou salade de fruits.

### Collation rafraichissante

- Congeler des bananes trop mûres.
- Faire décongeler les bananes 10 à 15 secondes au micro-ondes ou 10 minutes à la température de la pièce.
- Mettre dans le robot culinaire jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et crémeux à votre goût.

### Lait frappé à la banane (pour 3 ou 4 portions) :

- Mettre dans le mélangeur :
  - 500 ml de lait ou de boisson de soya
  - 2 bananes
  - 5 ml de vanille ou de poudre de cacao
- Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et crémeux à votre goût.

Plus d'astuces sur la banane

<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/aliments/banane/>



écollation

Ecollation - Tout droits réservés - 2018



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium  
enchanter l'alimentation