



La Banane, fruit sportif

D'un point de vue culinaire, on distingue 2 types de bananes : les bananes à dessert, comme celles que nous mangeons au petit-déjeuner, et les bananes à cuire, comme le plantain.

Recette Banane-Soja-Amandes


Cette recette offre l'avantage de **favoriser une récupération rapide après un entraînement** sans apporter de sucres rapides autres que ceux présents dans la banane. Digeste et très nutritive elle fournit des protéines végétales avec la boisson au soja et du magnésium avec la purée d'amandes complètes grillées.

Il est possible d'utiliser du soja à la vanille au lieu du soja nature pour ajouter du goût ; on peut aussi compléter le cocktail avec une pincée de cannelle.

On commence par écraser la banane avec une fourchette pour obtenir une purée épaisse que l'on dilue avec la boisson au soja pour ensuite ajouter deux cuillerées de purée d'amandes. Il est préférable d'utiliser des produits bio pour le goût et la qualité.

On obtient une boisson épaisse peu sucrée mais très savoureuse que l'on finira de mixer avec une cuillère et que l'on pourra déguster après l'entraînement ou à tout moment de la journée.



<p>Banane</p> 	<p>Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribueraient à maintenir une bonne santé gastro-intestinale.</p>

Banane Précautions

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.

Ainsi, lorsque certaines personnes allergiques à l'herbe à poux consomment la banane crue (la cuisson dégrade habituellement les protéines allergènes), une réaction immunologique peut survenir.

Ces personnes ressentent des démangeaisons et des sensations de brûlure à la bouche, aux lèvres et à la gorge. Les symptômes peuvent apparaître, puis disparaître, habituellement quelques minutes après avoir consommé ou touché l'aliment incriminé. En l'absence d'autres symptômes, cette réaction n'est pas grave et la consommation de banane n'a pas à être évitée de façon systématique.

Toutefois, il est recommandé de consulter un allergologue afin de déterminer la cause des réactions aux aliments végétaux. Ce dernier sera en mesure d'évaluer si des précautions spéciales devraient être prises.

Les personnes allergiques au latex peuvent démontrer une hypersensibilité à la banane ainsi qu'à d'autres aliments tels le kiwi et l'avocat. Les réactions sont diverses, passant de l'urticaire aux réactions anaphylactiques. Étant donné la gravité potentielle des réactions, une attention très particulière doit être portée au moment de la consommation de ces aliments chez les personnes qui se savent allergiques au latex. Encore une fois, il est recommandé de consulter un allergologue afin de déterminer la cause des réactions à certains aliments ainsi que les précautions à prendre.

Quelques mots sur la banane et la banane plantain

D'un point de vue culinaire, on distingue 2 types de bananes : les bananes à dessert et les bananes à cuire. Dans cette dernière catégorie, la banane plantain est de loin la plus répandue. Pour chacun de ces types, il existe une multitude de variétés donnant des fruits dont la taille, la forme, la couleur et la saveur varient considérablement. La plupart de ces variétés sont inconnues hors de leurs pays de production. Les principaux pays producteurs de bananes sont situés en Amérique latine et en Asie, ainsi qu'en Afrique pour les bananes à cuire. Pratiquement toutes les bananes à dessert exportées à travers le monde proviennent d'une seule variété, la *Cavendish*.

Les bananes exotiques ¹



Il existe plusieurs centaines de sortes de bananiers à travers le monde dont la plupart dérive du croisement, il y a plusieurs milliers d'années, en Asie du Sud, de 2 espèces sauvages. Les divers bananiers existants se classent, en fonction de leur génome, en divers "groupes" bien distincts.

C'est ainsi qu'aux côtés de la classique banane, on rencontre deux autres sortes de bananes.

Les variétés

"Banane serpent", "banane à cuire", "banane légume"... la banane plantain, de grande taille (20-40 cm de longueur) est commercialisée verte ou mûre (sa peau vire alors vers le jaune et se ponctue de quelques touches brunes). **L'amidon de sa chair** (c'est un fruit "farineux") **ne se transforme pas en sucres, contrairement à celle des bananes "douce", et explique que le fruit doit être cuit pour être consommé.** La banane plantain est ainsi considérée comme un légume, et surtout, comme une plante vivrière dans les différents pays du Sud où elle pousse. Originaires d'Extrême-Orient, la banane plantain aurait été introduite en Afrique à une période très reculée puis, par les Arabes, au XV^{ème} siècle, dans le sud de l'Europe avant de conquérir les Caraïbes, en 1516. Ce fruit est aujourd'hui importé toute l'année, des Antilles, du Costa Rica et de Côte d'Ivoire.

Un autre groupe est celui des "bananes figes", dénommées ainsi en raison de leur petite taille (elles sont appelées "rhabillez-vous jeune homme", dans les Antilles) et de leur saveur goûteuse. La plus connue d'entre elles est certainement "la frécinette" (encore appelée "banane fige sucrée", "dominico", "bananito"...), petite (8-14 cm), répandue dans le monde entier, dont la peau, jaune et très fine, cache une chair dense, très sucrée et parfumée.

De nombreuses autres "bananes figes" existent dont la "fige pomme", trapue et courte (11 cm) dont la peau jaune or, se fend à maturité pour dévoiler une chair sucrée à la subtile saveur de pomme.

Banane Plantain : un des aliments préférés des Dominicains ²

¹ Source APRIFEL (Bien acheter la banane Plantain, Bien préparer la banane Plantain...)

² République Dominicaine Live © République Dominicaine Live Copyright - Created by ARTKODE - Design by ACOM CARIBBEAN S.A.



Banane Plantain

La Banane Plantain ou « Plátano », en République Dominicaine, est appelée scientifiquement « Musa Paradisiaca ».

C'est une espèce hybride de plantes de la famille des « Musaceae ». On pense qu'elle est le résultat du croisement entre la « Musa acuminata » et la « Musa balbisiana ».

Description

Cette espèce est beaucoup moins sucrée que celles qui se consomment habituellement en dessert, elle est plus dure et ne se consomme pas crue.

Sa forme est plus allongée, (de 30-40 cm de long), et sa peau est épaisse et verte lorsqu'elle n'est pas mûre. Lorsque le « plátano » mûrit, la peau devient plus fine, prend une couleur jaune, et sa chair s'adoucit.

Il existe deux espèces qui ressemblent au plátano, consommé de la même manière que celui-ci : le « Rulo » (moins long et plus large) et le « Guineito » (plus petit).

Préparations



Banane Plantain frite

C'est un des aliments les plus consommés en République Dominicaine, car il est très abondant et peut être préparé de beaucoup de manières différentes.

- **Platanos fritos ou tostones** (Banane Plantain frites) : ce sont des morceaux de plátanos frites dans de l'huile, écrasés et passés une seconde fois dans de l'huile bouillante. Les « tostones » sont une excellente garniture pour les plats salés et peuvent être préparés avec des bananes plantains verts ou mûres. Ces dernières sont plus sucrées.

- **Mangú de Platano** (Purée de bananes plantains) : le « mangú de plátano » est une purée faite à partir de bananes plantains verts et/ou mûres (on peut utiliser les deux dans une même purée), bouillies dans de l'eau salée, écrasés et mélangés avec du beurre et du lait. Certaines personnes y mettent également de l'eau.

- **Mofongo** : le mofongo se prépare en mettant des « tostones », des rillons de porcs et de l'ail dans un mortier et en pilant le tout jusqu'à obtenir un mélange très savoureux.

- **Pastelón de Platano** (Gâteau de banane plantain) : le « pastelón de plátano » est un plat qui prend la forme d'un gâteau sucré salé : deux couches de purée de bananes plantains mûres, et une couche de viande hachée assaisonnée au milieu. Un très bon plat sucré-salé.

- **Platanos hervidos** (Bananes plantains bouillies) : les plátanos sont pelés coupés en morceaux et cuits dans de l'eau salée et bouillante.

Choisir

Plus la banane présente de marques vertes, moins elle est mûre et plus elle se conservera longtemps. On peut alors l'utiliser pour la cuisson. Par contre, **il faudra la laisser mûrir avant de la consommer crue, car à ce stade, elle est indigeste**. Elle est prête à consommer lorsque la chair cède légèrement à la pression et que la pelure est bien jaune et légèrement tigrée, sans aucune coloration verte. Lorsqu'elle présente des taches brunes ou noires, elle a dépassé ce stade et convient alors mieux pour la cuisson. À noter que **les petites bananes sont généralement plus sucrées que les grosses**.

La banane plantain est généralement vendue lorsque sa peau est verte.

On trouve dans les épiceries spécialisées une banane rose rouge, qui se consomme crue ou cuite.

Les bananes séchées du commerce sont souvent additionnées de sucre : il faut bien lire l'étiquette.

L'« **essence de banane** », dont on se sert pour aromatiser les liqueurs et les confiseries (de même que certains fromages fondus), est en fait de l'acétate d'amylose, une substance de synthèse obtenue à partir de l'acide acétique. L'essence de banane naturelle est trop volatile pour présenter un intérêt culinaire.

On trouve, dans les épiceries asiatiques, des feuilles de bananier congelées, dont on peut se servir pour cuire les aliments en papillote.

Bien acheter la banane plantain



Selon la destination culinaire choisie, on achètera des bananes plantain pour les servir en garniture, comme un légume ou des petites frécinettes pour le dessert.

Les premières sont vendues vertes.

Les secondes, cueillies avant maturité complète, mûrissent à température ambiante comme la banane courante.

Compter 2 frécinettes par personne et une banane plantain pour deux.

Conserver

Température ambiante. Comme la banane noircit au contact du froid, on recommande de la conserver à la température ambiante, dans un compotier ou sur le comptoir. Pour hâter le mûrissement des bananes vertes, on les met dans un sac de papier brun.

Congélateur. Retirez la peau et congelez-la entière, en morceaux ou en purée. Arrosez de jus de citron à la sortie du congélateur pour empêcher son oxydation.

Préparer

Ne pelez la banane qu'au moment de la consommer ou de la préparer, car sa chair s'oxyde au contact de l'air. S'il faut la peler à l'avance, on la citronne légèrement.

La banane plantain se pèle plus facilement après qu'on l'ait fait blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante salée.³

Bien préparer la banane Plantain

Les bons outils

- un couteau d'office pour entailler la peau de la banane plantain et couper la chair cuite en rondelles
- un mixeur électrique pour faire des purées
- une fourchette pour écraser les bananes mûres.

Cru

- **Salé** : quelques rondelles de banane frécinette dans une salade exotique au boudin antillais.
- **Sucré** : bananes frécinettes écrasées avec une boule de glace à la noix de coco.

Cuit

- **à l'eau bouillante** : comme la peau de la banane verte adhère à la pulpe, il faut blanchir la banane plantain à l'eau bouillante salée pendant 5 mn pour pouvoir l'éplucher facilement ensuite.
- **au four** : une fois blanchies, on cuit les bananes à four moyen pendant 20 mn avec un peu de miel et de beurre. Servir en accompagnement d'un rôti de porc ou d'une volaille au gingembre.
- **à la poêle** : coupées en deux, passées dans le beurre et arrosées de lait de coco, elles cuisent 15 mn à feu doux. Servir avec des brochettes de poisson ou du boudin aux épices.

Liquide

- La chair de la banane, compacte et dépourvue de jus, ne se prête pas à des préparations liquides.

La banane plantain associe les qualités nutritionnelles des féculents (teneur élevée en amidon) et des légumes frais (minéraux, fibres et vitamines). Son goût très légèrement sucré la fait apprécier des enfants : c'est une excellente raison de leur faire découvrir ce drôle de légume, dont la composition nutritionnelle répond à leurs besoins (bon apport glucidique, sans surcharge protidique ou lipidique)

Idées recettes

- **Crue, telle quelle**, ajoutée aux salades de fruits, aux céréales, dans les crêpes, ou en brochettes, avec d'autres fruits.
- **Dans les mousses, sorbets, glaces**. Ou écrasez des bananes bien mûres et ajoutez-les aux préparations de pains, muffins, gâteaux, tartes, etc.
- **Passez-la au mélangeur** avec du lait, du yogourt, du fromage blanc, du lait de soya ou du tofu, et d'autres fruits si désiré.
- **Bananes congelées**. Sortez-les du congélateur et laissez-les légèrement décongeler. Fouettez ou passez au robot jusqu'à l'obtention d'une mousse dont la texture rappelle celle de la crème glacée.
- **Faites frire des morceaux de bananes plantains** bien mûres dans de l'huile d'olive et servez comme légume d'accompagnement.
- **Ajoutez des tronçons de banane plantain ou de banane verte** aux currys ou autres types de ragoûts.

- **Au lait de coco.** Amenez à ébullition du lait de coco additionné de miel, ajoutez des morceaux de banane, réchauffez et servez.
- **Salade au concombre.** Coupez des bananes et des concombres en cubes. Mélangez-les avec du jus de citron, de la coriandre hachée, de la noix de coco râpée (de préférence fraîche), un piment fort finement haché et des morceaux d'arachides. Salez, réfrigérez ½ heure et servez.
- **Salade de pommes de terre.** Faites cuire des pommes de terre coupées en dés. À la fin de la cuisson, ajoutez des rondelles de bananes et faites cuire 1 minute de plus. Égouttez, ajoutez des câpres, des olives noires et assaisonnez d'une vinaigrette à la moutarde. Réfrigérez 1 ou 2 heures avant de servir.
- **Une autre salade.** Tranches de bananes, morceaux de pommes, échalote et céleri hachés. Ajoutez du yogourt, un peu de jus de citron et, si désiré, de la mayonnaise. Réfrigérez et servez sur des feuilles de laitue avec des noix hachées et grillées à sec dans une poêle.
- **Faites pocher les bananes à dessert vertes dans leur peau** (après les avoir lavées). Elles seront alors plus digestes et pourront être consommées sans aucune autre préparation ou ajoutées à divers plats. On peut également faire pocher ou cuire à la vapeur des bananes mûres, entières ou coupées en tronçons. Il faut compter environ ½ heure de cuisson.
- **Réchauffez quelques minutes des bananes à dessert vertes**, préalablement cuites, dans un mélange d'huile d'olive et de vinaigre, avec de l'oignon, de l'ail, une feuille de laurier, du sel et du poivre. Retirez du feu et laissez mariner 24 heures. Servez comme condiment.
- **Percez la peau de bananes entières avec une fourchette** et mettez-les une quinzaine de minutes dans un four réglé à 200°C (400°F). Servez avec une sauce au beurre fondu et au jus de citron, un coulis de fruits ou toute autre sauce de votre choix. Ou fendez des bananes pelées en deux et mettez-les à cuire au four. Servez avec une viande, en les garnissant d'arachides rôties.
- **Raita.** Faites revenir des graines de moutarde dans un peu de beurre clarifié. Ajoutez de la noix de coco râpée, faites cuire quelques minutes et retirez du feu. Ajoutez du yogourt, des rondelles de banane, des feuilles de coriandre hachée, versez dans un bol et mettez au réfrigérateur 1 heure. Servez avec un curry épicé.
- **Poisson à la banane plantain.** Faites revenir des filets de poisson dans du beurre ou de l'huile, en les tournant une fois. Ajoutez du jus de lime additionné de poudre de cari, couvrez, faites cuire 5 minutes. Ajoutez des morceaux de plantain fendus dans le sens de la longueur, faites cuire 5 minutes encore et servez.
- **À la thaïlandaise.** Faites cuire des haricots noirs mis à tremper la veille jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Par ailleurs, faites cuire du riz glutineux dans du lait de coco épais additionné d'un peu de miel, jusqu'à ce que le lait soit entièrement absorbé et que le riz soit moelleux. Découpez une feuille de papier d'aluminium en rectangles de 15 cm par 25 cm. Déposez à une extrémité d'un rectangle une petite quantité du riz cuit auquel vous aurez ajouté une cuillerée de haricots noirs, couvrez d'un morceau de banane fendue en deux puis d'une autre couche de riz aux haricots et repliez la feuille aluminium de façon à former un paquet. Faites cuire 15 minutes à la vapeur et servez.

POUR FICHES PLANTES

La petite histoire de la banane et du plantain

Noms communs : banane, banane plantain, figue des jardins, banane à cuire, banane-farine, banane-cochon, figue mignonne, pomme de paradis, etc.

Nom scientifique : *Musa* spp.

Famille : musacées.

Le terme « banane » est apparu en 1602. Il vient du portugais *banana*, emprunté, selon les uns, à une langue bantoue; selon les autres, à un mot arabe signifiant « doigt ». Le fruit a d'abord été désigné sous les noms de « pomme de paradis » et « figue des jardins ».

Le terme « plantain » pour désigner la banane plantain est apparu d'abord sous la forme de « plantin » au début du XVIIe siècle. Il dérive de l'espagnol *platano*, qui désigne le platane, un arbre n'ayant rien à voir avec le bananier. On ne sait d'ailleurs pas pourquoi les Espagnols qui accostèrent en Amérique du Sud le nommèrent ainsi. À noter que « plantain » désigne également une petite plante herbacée dont le nom dérive du latin *plantago*.

Le bananier et son régime

Le bananier n'est pas un arbre, mais plutôt une herbe géante. Le tronc est en réalité un pseudotrunc, composé de gaines foliaires (feuilles qui se superposent à la base).

L'ensemble des bananes produites sur un même plant (de 100 à 400) se nomme « régime », lequel est divisé en groupes de 10 ou 20 fruits appelés « mains » ou « pattes ». Les fruits individuels portent le nom de « doigts ».



Bananes régime

Le bananier est l'une des plus anciennes plantes connues. C'est probablement aussi l'une des premières à avoir été domestiquées. On pense toutefois que le fruit n'était guère consommé par nos ancêtres chasseurs-cueilleurs puisque, avant la domestication de la plante, il était peu charnu et contenait de nombreuses graines non comestibles. Par contre, on consommait fort probablement ses bourgeons de même que ses gaines foliaires internes. Les pêcheurs primitifs se servaient des fibres de sa tige pour fabriquer des filets. Les feuilles connaissaient également divers usages.

La famille des musacées ne comprend que 2 genres botaniques, *Musa* étant de loin le plus répandu et le plus diversifié. Ce genre se subdivise en de nombreuses espèces (de 30 à 50, selon les experts), dont plusieurs poussent encore à l'état sauvage. Toutefois, la majorité des variétés de bananiers et de bananiers plantains sont issues des espèces *M. acuminata* et *M. balbisiana* ou de leur croisement.

Originaire de l'Asie du sud-est, le bananier a suivi les migrations humaines vers la péninsule indienne, les îles du Pacifique et l'Afrique. Sous l'influence de l'évolution naturelle et des interventions humaines, il s'est grandement diversifié. En Afrique, les paysans cultivent un large éventail de bananiers plantains, nettement différents de ceux de la zone Pacifique, de même qu'un autre groupe de bananes à cuire, possédant leurs propres caractéristiques.

Comme la banane se conserve mal et s'abîme facilement durant le transport, elle tardera à être connue en Occident. Elle ne semble pas avoir été consommée par les Égyptiens, les Grecs ou les Romains, et ne serait apparue au Proche-Orient qu'au VIIe siècle de notre ère. Elle ne se répandra en Europe et en Amérique du Nord qu'au XIXe siècle, les navires étant alors plus rapides et les méthodes de conservation mieux maîtrisées.

Si la banane est considérée comme un simple dessert ou une collation dans les pays riches, il en va tout autrement en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud. Pour près de 400 millions de personnes, elle constitue un aliment de subsistance, à mettre sur le même pied que les tubercules nutritifs, comme le taro, le manioc ou la patate douce. Les recherches menées dans ces régions par des organismes nationaux et internationaux revêtent une grande importance. Elles visent à accroître la productivité des bananeraies et à trouver des solutions aux problèmes de maladies et d'insectes qui attaquent cette culture.

Outre le fruit, on consomme, dans diverses parties du monde, la jeune pousse, la base de la tige ou la fleur mâle. Les cendres des feuilles brûlées servent de sel en Asie. Certaines espèces de bananiers ne sont cultivées que

comme plantes ornementales. D'autres servent à la production de fibres pour fabriquer cordes, tissu, papier, papiers, tapis, matériaux de recouvrement des toitures et portent le nom de « chanvre de Manille ».⁴



Banane Plantain



Banane Plantain frite

Les bananes exotiques ⁵



Il existe plusieurs centaines de sortes de bananiers à travers le monde dont la plupart dérive du croisement, il y a plusieurs milliers d'années, en Asie du Sud, de 2 espèces sauvages. Les divers bananiers existants se classent, en fonction de leur génome, en divers "groupes" bien distincts.

C'est ainsi qu'aux côtés de la classique banane, on rencontre deux autres sortes de bananes.

Les variétés

"Banane serpent", "banane à cuire", "banane légume"... la banane plantain, de grande taille (20-40 cm de longueur) est commercialisée verte ou mûre (sa peau vire alors vers le jaune et se ponctue de quelques touches brunes). **L'amidon de sa chair** (c'est un fruit "farineux") **ne se transforme pas en sucres, contrairement à celle des bananes "douce", et explique que le fruit doit être cuit pour être consommé.** La banane plantain est ainsi considérée comme un légume, et surtout, comme une plante vivrière dans les différents pays du Sud où elle pousse. Originaires d'Extrême-Orient, la banane plantain aurait été introduite en Afrique à une période très reculée puis, par les Arabes, au XV^{ème} siècle, dans le sud de l'Europe avant de conquérir les Caraïbes, en 1516. Ce fruit est aujourd'hui importé toute l'année, des Antilles, du Costa Rica et de Côte d'Ivoire.

Un autre groupe est celui des "bananes figues", dénommées ainsi en raison de leur petite taille (elles sont appelées "rhabillez-vous jeune homme", dans les Antilles) et de leur saveur goûteuse. La plus connue d'entre elles est certainement "la frécinette" (encore appelée "banane figue sucrée", "dominico", "bananito"...), petite (8-14 cm), répandue dans le monde entier, dont la peau, jaune et très fine, cache une chair dense, très sucrée et parfumée.

De nombreuses autres "bananes figues" existent dont la "figue pomme", trapue et courte (11 cm) dont la peau jaune or, se fend à maturité pour dévoiler une chair sucrée à la subtile saveur de pomme.

Bien acheter



Selon la destination culinaire choisie, on achètera des bananes plantain pour les servir en garniture, comme un légume ou des petites frécinettes pour le dessert.

Les premières sont vendues vertes.

Les secondes, cueillies avant maturité complète, mûrissent à température ambiante comme la banane courante.

Compter 2 frécinettes par personne et une banane plantain pour deux.

⁴ Sections Idées recettes, Choix et conservation, La petite histoire de la banane et du plantain... Recherche et rédaction : PasseportSanté.net Mise à jour : octobre 2010

⁵ Source APRIFEL

C'est l'un des fruits pour sportifs les plus énergétiques. Séchée, elle atteint les 290 calories. La banane est riche en magnésium et potassium tout comme le kiwi. Grâce à cela, la banane permet d'éviter les crampes et les courbatures chez le sportif. Elle peut être consommée seule bien sûr mais aussi sous forme de cocktail si elle est préalablement écrasée.

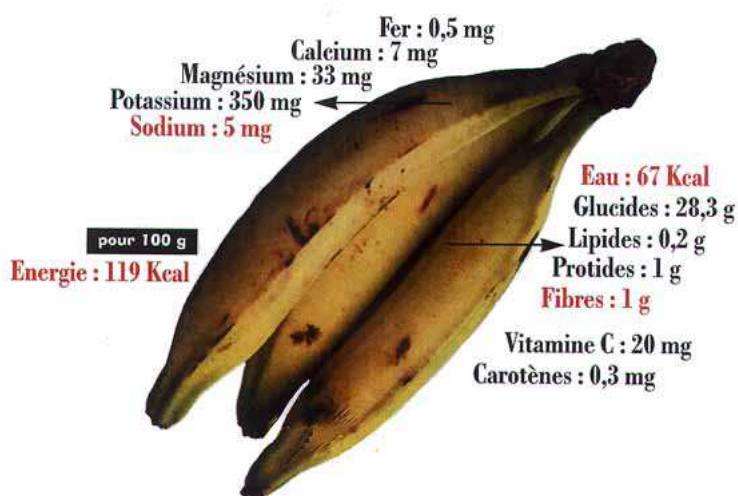
Un fruit de l'effort

Appréciée des sportifs, la banane est à la fois **digeste, énergétique et régénératrice**.

Elle pèse en moyenne 120 grammes. Ses sucres sont assimilés en moins de 2 heures, contre près de 3 pour l'orange, et permettent de récupérer rapidement après l'effort.

Fruit des sportifs... et des autres

Ses atouts nutritionnels en font un fruit intéressant à tous les âges de la vie : c'est l'un des aliments privilégiés pour la diversification alimentaire des bébés, elle est plébiscitée par les enfants, et, pour les adultes, peut constituer, **comme la pomme, une collation rapide et pratique**.



Banane plantain composition

Riche en vitamine C qui, hélas, décroît avec le mûrissement du fruit, elle apporte également des vitamines A, B et E.

Antioxydants

Bien que la banane ne figure pas parmi les fruits qui contiennent le plus d'antioxydants, elle a tout de même une capacité antioxydante élevée, pouvant possiblement contribuer à prévenir l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de diverses maladies chroniques.

Comme la banane contient à la fois de la **dopamine** (activité antioxydante similaire à celle de la vitamine C) et de la **vitamine C** (antioxydant hydrosoluble le plus puissant), cela pourrait expliquer sa capacité antioxydante élevée.

La banane plantain serait également une source importante de plusieurs **composés phénoliques** qui seraient bien absorbés par le corps, optimisant ainsi leur potentiel antioxydant.

Un antioxydant de la famille des **flavonoïdes**, la **leucocyanidine**, a été extrait de bananes plantains non mûres. Ce composé actif a démontré un effet protecteur contre l'érosion de la muqueuse de l'estomac, à la suite de la prise d'aspirine.

Bêta- et alpha-carotènes

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.

Côté minéraux, la banane est championne de **la teneur en potassium et en magnésium**, importants pour un bon rendement musculaire .

La banane fournit zinc, cuivre, manganèse et sélénium, et est **assez riche en fibres** particulièrement bien tolérées car réparties entre **cellulose** accélérant le transit intestinal, et **pectines** qui interviennent dans la régularisation du transit et le métabolisme des sucres et des graisses.

Les personnes en surpoids devront choisir de la manger avant qu'elle ne soit trop mûre, car c'est alors **l'un des fruits les plus riches en sucre**.

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)

La banane plantain contient davantage d'amidon résistant que la banane douce.

Éléments principaux	Banane douce	Banane plantain
Amidon résistant	* (non mûre)	** (non mûre)
Anti-oxydant (potentiel)	** (vitamine C, dopamine)	*** (+ composés phénoliques)
Cuivre	*	*
Dopamine (anti-oxydant)	*	*
Fibres	* (cellulose, pectines)	*
Flavonoïdes (anti-oxydant)		leucocyanidine (non mûre)
Glucides (sucres naturels)	*** (croît avec le mûrissement)	
Magnésium	**	*
Manganèse	** femme ; * homme	
Potassium	**	*
Sélénium	*	
Vitamine A (caroténoïdes)	*	bêta- et alpha-carotènes
Vitamine B6 (pyridoxine)	***	**
Vitamine B9 (folate)	*	*
Vitamine C (anti-oxydant)	* (décroit avec le mûrissement)	* (décroit avec le mûrissement)
Vitamine E	*	
Zinc	*	