

Famille : Musacées.

Les bananes consommées appartiennent toutes au genre *Musa*.

# La Banane

\*rhizome : tige souterraine émettant à chaque printemps des racines et des tiges aériennes.



Malgré leur grande taille, les bananiers ne sont pas des arbres mais des herbes géantes pouvant atteindre sept à quinze mètres de haut. Ce que nous prenons pour le tronc n'est autre que le stipe ou pseudo-tronc : c'est une superposition des feuilles enroulées en cornet. La véritable tige de la plante est souterraine, c'est un gros rhizome\* traçant et pérenne qui produit régulièrement de nouvelles pousses c'est-à-dire de nouveaux bananiers.

Plante des pays chauds, le bananier apprécie les températures supérieures à 16°C. Le rhizome peut supporter une température de 0°C, mais le feuillage sera complètement détruit. Sensible à la sécheresse, il aime les climats humides avec des précipitations supérieures à 120 mm par mois.

On compte environ 1000 variétés de bananes, tous les bananiers cultivés pour leur fruits appartiennent aux espèces « *Musa acuminata* » et « *Musa balbisiana* ». Les variétés exportées en Europe sont essentiellement Giant Cavendish et Gros Michel.



## Origine

La banane est originaire d'Asie tropicale, on trouve encore des bananiers à l'état sauvage aux Philippines, en Papouasie - Nouvelle-Guinée et en Indonésie. Très vite domestiqués par l'homme, les bananiers ont été plantés dans les régions à climat chaud et humide. L'expansion des bananiers a d'abord eu lieu en Afrique de l'Est où elle aurait débuté mille ans avant notre ère. Puis les marchands arabes les transportèrent sur tout le continent. En Europe, le climat trop frais ne permet pas au bananier de se développer ; la banane est connue grâce aux conquêtes, et c'est Alexandre le Grand qui serait le premier européen à avoir goûté une banane 300 ans avant J-C..

Les Romains connaissent également son existence par l'intermédiaire des phéniciens. Mais la banane ne supportant pas les longs voyages, elle n'apparaîtra réellement sur les tables européennes qu'à partir du XXe siècle lorsque les moyens de transport modernes se sont développés.

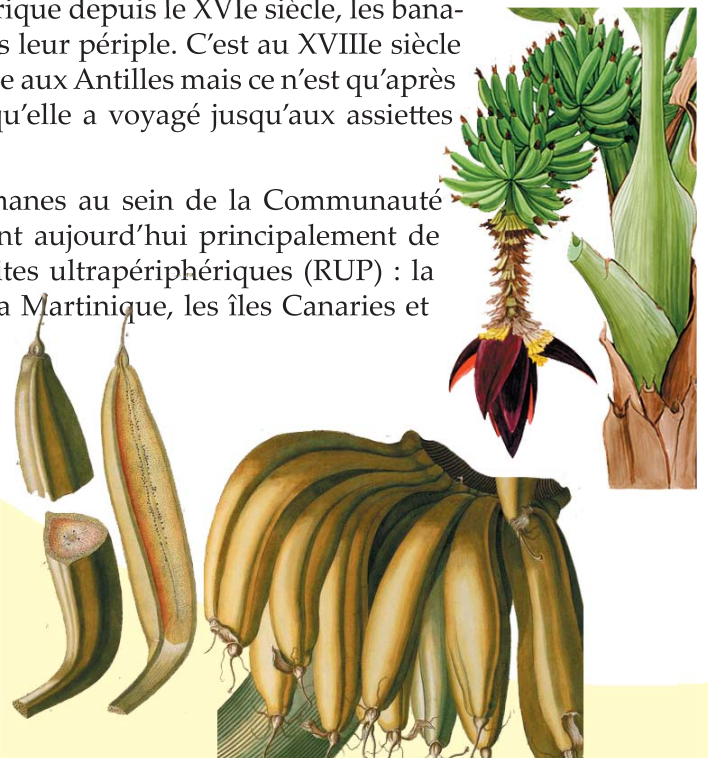
La banane est cultivée en Amérique depuis le XVIe siècle, les bananiers ont suivi les colons dans leur périple. C'est au XVIIIe siècle que la banane a été introduite aux Antilles mais ce n'est qu'après la 1ère guerre mondiale qu'elle a voyagé jusqu'aux assiettes des Européens.

La production de bananes au sein de la Communauté Européenne provient aujourd'hui principalement de quatre régions dites ultrapériphériques (RUP) : la Guadeloupe, la Martinique, les îles Canaries et Madère.

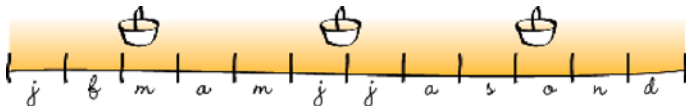
## Atouts nutritionnels

Avec 90 kcal pour 100 grammes, la banane est un fruit énergétique particulièrement intéressant pour les sportifs. Cette énergie provient essentiellement des glucides : les sucres et l'amidon. Quand la banane est encore verte, l'amidon est plus présent puis il se transforme peu à peu en sucres simples durant la maturation.

La banane joue un rôle important dans le transit intestinal grâce à sa richesse en fibres. Enfin, il est à noter que la banane contient de la vitamine B6, qui aide à utiliser l'énergie des glucides et de la vitamine C qui aide à l'absorption du fer.



## Floraison et cueillette



## Comment ça pousse ?

Le bananier a une vie très courte. En sept mois, il se développe et fleurit, les fruits arrivent à maturité quatre mois plus tard puis le stipe meurt. Du moins en apparence, car les rejets de la tige souterraine assurent la pérennité de la plante.

L'inflorescence du bananier est complexe. Une grande tige, pouvant atteindre la taille d'un homme, sort du centre du bananier. Elle se courbe vers le sol. Cette hampe, terminée par un gros bourgeon pourpre (pour la variété Cavendish), la popotte, produit dans un premier temps des fleurs femelles qui s'épanouissent quotidiennement par groupe de 2 rangées serrées, puis elle produit des fleurs mâles stériles.

Sur cette hampe, devenue régime, les fleurs femelles vont devenir 200 à 300 bananes qui fructifieront malgré l'absence de pollinisation. Cette particularité vaut à la banane d'être un fruit sans graine c'est-à-dire parthénocarpique. Un régime pèse entre 30 à 50 kg en moyenne ; les bananes forment des groupes de 10 à 25 fruits appelés « pattes ».

Comme les fruits sont exempts de graines, la reproduction du bananier se fait uniquement à partir des rejets de souches. Il suffit pour cela de conserver les petits bananiers qui poussent autour du pied mère et de choisir le plant le plus vigoureux qui donnera naissance à un nouveau bananier. Les autres pieds sont coupés.

Un pied de bananier ne donne qu'un régime, d'où l'importance de le couper après la récolte du régime pour laisser la place au suivant.

## Goûts & utilisations...

Les bananes se partagent en deux groupes, certaines à chair sucrée sont consommées en dessert, et d'autres à chair riche en amidon, appelées bananes à cuire ou bananes plantain, sont utilisées comme légumes.

Elles doivent être choisies en fonction de la coloration de leur peau. Elles sont ramassées vertes, car elles n'ont pas besoin de la sève pour mûrir (ce sont des fruits dits climactériques\*). De plus, elles se conserveront plus longtemps grâce à un murissage maîtrisé qui reproduit le processus naturel du fruit, tout en le contrôlant pour optimiser la durée de vie du fruit. Comme la plupart des fruits exotiques, la banane ne doit pas être placée au réfrigérateur, mais conservée à température ambiante, dans une corbeille à fruits jusqu'à ce que sa peau soit bien jaune et légèrement tigrée. Pour accélérer le mûrissement, on peut l'envelopper dans du papier journal ou la placer à côté d'autres fruits comme la pomme, qui produisent naturellement de l'éthylène\* qui favorise le mûrissement de la banane.

La banane se consomme le plus souvent telle quelle. Facile à transporter et à éplucher, elle est idéale pour un en-cas et prise comme dessert lors de pique-nique. Sa chair s'oxyde au contact de l'air ; pour éviter qu'elle ne brunisse, il faut la préparer à la dernière minute ou l'arroser de jus de citron. La banane se marie bien avec les produits laitiers : glace, yaourt, flan, ... et elle se cuisine également en tarte, gâteau, beignet et salade de fruits.

La banane plantain est peu utilisée en Europe, c'est pourtant un excellent légume. On la consomme bouillie, grillée, frite, ou réduite en farine.



\*climactérique : un fruit est dit climactérique si sa maturation est dépendante de l'éthylène (hormone végétale). Les plus connus sont : la pomme, la poire, la tomate, le melon, la pêche, l'avocat...

\*éthylène (C<sub>2</sub>H<sub>4</sub>) : c'est une hormone végétale que certains fruits, produisent en quantité variable et qui entraîne le mûrissement.

## Contes, légendes...

*Aux Philippines, une jeune femme appelée Juana était amoureuse d'un jeune homme nommé Agíng. Malheureusement le père de Juana était contre cet amour. Les deux jeunes gens se rencontraient fréquemment dans la maison de Juana lorsque son père était absent.*

*Un jour le vieil homme aperçu la main d'Agíng qui dépassait de la balustrade de sa maison, furieux, il la trancha d'un coup de machette. Agíng s'enfuit dans la forêt et on ne le revit plus jamais. Après avoir pleuré son amoureux, Juana enterra sa main dans le jardin en guise de souvenir.*

*Le lendemain une plante aux larges feuilles portant des fruits jaunes ressemblant à des doigts avait poussé dans le jardin. Le vieil homme surpris appela sa fille et lui demanda quelle était cette étrange plante qui poussait dans son jardin. Juana reconnu dans la forme des fruits la main de son amoureux et dit « c'est Agíng ». Ce nom est resté, et au cours des temps Agíng devint ságing (banane en philippin).*