

# Suzanne la Banane

## NOM D'ORIGINE

Le mot « banane » est un dérivé du portugais, lui-même sans doute dérivé de l'arabe banan qui signifie « doigts ».

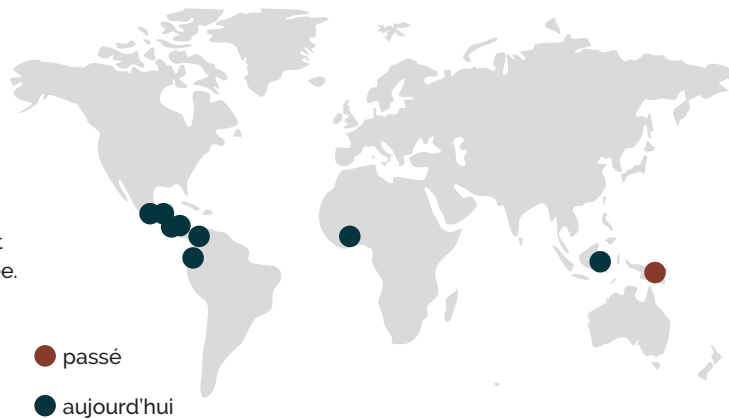
## Pour la petite histoire...

La banane serait la première culture alimentaire de l'homme, qui remonte à plus de 12 000 ans ! Ce fruit très ancien, largement diffusé de par le monde, ne fut cependant connu des Européens qu'à la fin du XV<sup>e</sup> siècle aux Antilles. La banane n'était en effet consommée que localement, cultivée uniquement pour un usage domestique. Ce n'est qu'au XIX<sup>e</sup> siècle que l'Europe put découvrir la saveur de ce fruit exotique. La distribution commerciale de la banane débute en Floride, entre 1865 et 1870.



## D'où vient la banane ?

A l'origine la banane provient de Papouasie-Nouvelle-Guinée.



## Et aujourd'hui ?

En Côte d'Ivoire, aux Philippines, en Equateur, en Colombie, au Panama, au Costa Rica, en République dominicaine, en Honduras, et au Guatemala



## Quels sont ses bienfaits ?



Pour le coeur



Contre l'anémie



Contre les drogues



Pour le comportement



Pour la peau



Pour la digestion



## Allez ! Aux fourneaux!

### Banana Bread

Pour 1 pain

Préparation : 30 min

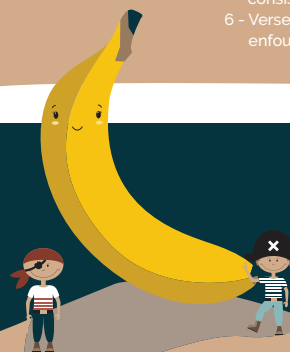
Cuisson : 45 min

#### INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 200 g de farine tamisée
- 200 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 3 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 citron non traité
- Beurre (pour le moule)

#### ÉTAPE

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Râper le zeste de citron, puis le presser.
- 3 - Ecraser le beurre avec une fourchette, puis ajouter au fur et à mesure le sucre, le sucre vanillé, le zeste du citron et les œufs battus en omelette.
- 4 - Peler les bananes, les couper en petites rondelles, et les arroser du jus du citron, puis les écraser à la fourchette.
- 5 - Ajouter la purée ainsi obtenue à la préparation aux œufs, puis la farine et la levure pour obtenir une pâte bien consistante.
- 6 - Verser le tout dans le moule, et enfourner pendant 45 min.



3++ pirates