



La fleur de bananier

Étapes d'utilisation

La fleur de bananier s'oxyde à l'air (elle noircie) dès lors qu'elle est émincée. Ce phénomène est normal et la fleur reste consommable.

Voici comment procéder pour préparer la fleur après l'avoir coupé du régime :

- 1 Couper la base de la fleur au couteau.
- 2 Enlever une par une les feuilles colorées jusqu'à arriver au cœur qui est tout blanc. Recouper la base régulièrement pour faciliter cette opération.
- 3 Émincer le cœur en fines rondelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- 4 Faire tremper la fleur de bananier émincée dans un bain d'eau vinaigrée (et/ou salée) pendant 15 minutes minimum (50 mL de vinaigre). Cette étape va limiter l'oxydation et retirer l'amertume. Ce premier bain va aussi permettre de dissocier les gros morceaux (rondelles) des petits bourgeons de bananes.
- 5 Déposer le tout dans une passoire pour ne garder que les gros morceaux et éliminer les bourgeons.
- 6 Rincer à l'eau claire plusieurs fois si nécessaire. Égoutter.

La fleur de bananier se consomme crue ou cuite !

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Fleur de bananier et crevettes au curry

Ingrédients



20 min

Recette pour 2 personnes

- 200g de fleurs de bananier précuites et émincées
- 1 demi-poivron jaune en lamelles
- 1 petit poireau en lamelles
- 1 demi-oignon blanc en lamelles
- 1 gousse d'ail écrasé
- 1 cuillère à café de gingembre écrasé
- 1 cuillère à soupe de piment en poudre (optionnel)
- 3 cuillères à café de curry jaune en poudre
- 16 crevettes
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Sel, poivre
- 1 boîte de lait de coco
- Du persil chinois ciselé

Suggestions d'accompagnements

Riz + des feuilles comestibles (baselle, liseron d'eau, chou kanak...) ●

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Fleur de bananier et crevettes au curry

Étapes de préparation



Faire suer les poivrons dans un filet d'huile d'olive puis ajouter l'oignon, le poireau, le gingembre et l'ail écrasés en remuant.

1

Ajouter la fleur de bananier et assaisonner de sel, poivre.

2

Verser les crevettes dans la poêle avec un peu de jus de citron et ajouter le curry jaune en poudre et le piment. Laisser mijoter quelques minutes puis ajouter le lait de coco.

3

Au moment de servir, saupoudrer le plat de persil chinois.

4

Bon Appétit !

Dans un repas végétarien, la fleur de bananier peut venir en substitution au poisson.

