



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



Salade de fleur de bananier

Ingrédients



20 min

Recette pour 4 personnes

- 200g de fleurs de bananier (dont les étapes d'utilisation (voir page précédente) auront été effectuées en amont)
- 1 demi-concombre
- 1 tomate
- 1 carotte
- 2 oignons verts
- Persil frais
- Le jus d'un citron
- Lait de coco frais
- Sel, poivre

Info

Consommée crue, sa texture peut rappeler celle de l'endive. Cuite, elle a une structure floconneuse qui rappelle celle du poisson blanc.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou

Salade de fleur de bananier

Étapes de préparation

Porter à ébullition une casserole d'eau et faire blanchir pendant 5 min la fleur de bananier émincée.

1

Peler et couper le concombre en petits dés ainsi que la tomate. Râper la carotte et ciseler l'oignon vert et le persil.

2

Mélanger tous les légumes dans un saladier. Ajouter le jus de citron, un peu de lait de coco, saler et poivrer. Laisser mariner 2h minimum au frigo.

3

Juste avant de servir, rajouter du lait de coco et réajuster l'assaisonnement (sel, poivre, jus de citron) si nécessaire.

4

Bon Appétit !

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

