

# Fiche produit des



## Fleur de Bananier

### *Autre nom*

À la Réunion la fleur du bananier est appelée  
Baba figue.

### *Origine / histoire*

Asie du Sud-Est. On retrouve la trace de la banane pour la première fois dans un texte bouddhiste datant de 600 ans avant Jésus-Christ. Selon certains auteurs, Alexandre le Grand l'aurait découverte lors d'une expédition dans la vallée de l'Indus, en 327 avant Jésus-Christ.

### *Qu'est-ce que c'est et comment pousse-t-elle ?*

La fleur de bananier est généralement violette ou de couleur rosée et se compose de plusieurs couches avec des rangées de fleurs jaunes. La fleur de bananier est accrochée à l'extrémité des régimes de bananes.

### *Production*

Toute l'année.

### *Bienfaits nutritionnels :*

La fleur de bananier est riche en vitamines A, C et E, en fibres, en antioxydants et en potassium.



# Fleur de Bananier

## *Idéal pour*

Renforcer l'utérus, combattre les problèmes menstruels, favoriser la lactation, réduire l'hypertension, combattre le diabète et l'anémie, améliorer la fonction rénale, traiter la constipation et enfin prévenir le vieillissement.

## *Comment la consommer ?*

Il convient d'enlever toutes les «petites bananes» très amères à l'intérieur de la fleur pour ne garder que les «cosses», qui seront ensuite ciselées finement et mises à tremper dans de l'eau salée pour éviter qu'elles ne noircissent. Mettez les ensuite à blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Elles sont prêtes à être cuisinées. Les spécimens les plus jeunes et les plus frais peuvent être simplement hachés et utilisés en salade. Les fleurs de banane peuvent également être utilisées dans les soupes ou tranchées et ajoutées aux sautés. Vous pouvez utiliser des fleurs de banane comme vous le feriez pour le chou ou d'autres légumes verts. Elles cuisent rapidement et perdent un peu de volume lorsqu'elles sont cuites. Les fleurs sont également frites et utilisées dans les currys et les soupes. La fleur de bananier ressemble un peu à l'artichaut délicieusement délicat.

## *À quoi peut-elle se substituer ?*

À l'artichaut, au chou.

## *Comment la conserver ?*

Au frigidaire ou la consommer rapidement après cueillette.

*Bon Appétit !*

