

## BANANE

### L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

500 ans avant Jésus Christ, la **banane** *Musa Sapienta* est découverte en Asie du Sud-Est. Introduite en Europe dès le XVIII<sup>e</sup> siècle par les Portugais, elle tire son nom du guinéen « Banema » ou « *figue* » en créole francophone à la Réunion et aux Antilles. Regroupées sur le bananier en grappes nommées « régimes », elles sont aujourd'hui cultivées dans toutes les zones tropicales et subtropicales. Il en existe deux familles, les **bananes fruits** *Cavendish, Grande Naine, Gros Michel, Frécinette ou Poyo...* riches en sucre, elles se consomment crues ou cuites. Les **bananes légumes** *Plantains, Horn, Tinain...* vertes, jaunes, rouges et violacées et au goût farineux se consomment grillées, frites, cuites à l'étuvée ou au four, moulues ou séchées. La banane est un fruit très énergétique avec 90 kcal pour 100 gr et très digeste en raison de sa faible teneur en graisses.



### **Matériel de service:**

- un plat présentant les fruits
- une assiette à entremets chaude et une assiette pour les déchets
- une grande fourchette, une grande cuillère pour composer « la pince »
- une planche à découper
- un couteau d'office à lame inoxydable de 10cm
- un réchaud, une poêle bimétal ou un plat en argent



**Produits :**

-les bananes - une saupoudreuse à sucre semoule (en poudre) - 50 à 100gr de beurre doux - une bouteille de rhum brun - *ou Cointreau, kirsch, Grand Marnier...*  
*selon les préparations : raisins secs, amandes et/ou jus d'orange, glace vanille, crêpes...*

**Séquences techniques :**

*Dans un établissement de qualité un gant blanc est préconisé.*

**Découpage** 1/ après présentation du fruit, disposer le plat sur le guéridon face aux convives. 2/ saisir le fruit à la main. Le poser sur la planche à découper. 3/ avec le couteau, couper le fruit en deux dans le sens de la longueur. 4/ avec le dos de la cuillère faire sortir les demi bananes de leur peau. 4a/ L'on peut également choisir de garder la banane entière, pour cela, poser le fruit sur la planche à découper. Après avoir coupé la tête et le pied de la banane, de haut en bas et sur 3 ou 4 facettes du fruit, inciser 3 à 4 fois la peau dans le sens de la longueur. Planter la fourchette dans la peau du fruit à la hauteur de la tête puis la tirer d'un mouvement de poignet afin de peler la banane.

**Flambage** 5/ Poser la poêle bimétal *ou le plat en argent* sur le réchaud allumé à feu moyen. 6/ mettre le beurre, laisser fondre, saupoudrer de sucre et constituer un caramel en remuant la préparation avec le dos d'une cuillère. Dès que le caramel est pris *couleur brun clair*, disposer les bananes dans la poêle bimétal, les napper de ce caramel, puis les retourner afin d'obtenir une bonne coloration. Surveiller la cuisson, baisser le feu si nécessaire *le caramel ne devant pas noircir*. Les bananes sont cuites quand elles sont confites *mais pas en purée*. 7/ prendre la bouteille de liqueur choisie, arroser généreusement les bananes pour bien les imbiber, puis incliner légèrement la poêle de façon à ce que les effluves d'alcool entrent en contact avec la flamme du réchaud. 8/ dès que le flambage a pris, de la main gauche, remuer la poêle de façon circulaire afin d'apporter de l'air et conserver la combustion le plus longtemps possible. De la main droite saupoudrer de sucre semoule à mi-hauteur afin que ce dernier s'enflamme lors de sa descente. S'assurer que les bananes n'attachent pas.



***Finition, présentation et service :***

Le service s'effectue à la russe, les bananes sont délicatement disposées dans une assiette à entremets chaude et nappées du caramel de cuisson. La saupoudreuse est laissée à la disposition du convive.

Les bananes peuvent également arriver de la cuisine déjà caramélisées, il suffira alors de les faire flamber selon la méthode ci-dessus. Le caramel beurre/sucre peut être remplacé par un sirop eau/sucre enrichi au dernier instant par une noix de beurre. Dans certains restaurants asiatiques, la banane est préparée sous forme de beignet. Lors de son service, il suffit de l'accompagner d'une cassolette de liqueur pré chauffée *saké, rhum...*, il ne reste alors qu'à enflammer la liqueur face aux convives et à la verser sur le dessus du beignet.

***Temps de réalisation : 10 minutes***

***Niveau de difficulté : \*\*\****

***Intérêt de réalisation face au convive : \*\*\****

***Astuces « trucs et trucs » :*** il faut éviter de placer la banane au réfrigérateur car elle noircit au froid. De plus son très fort arôme va se répandre sur d'autres aliments tels que le beurre, le fromage, la crème...

*Fiche réalisée par Denis Courtiade*