

# LA FARINE DE BANANE VERTE

La farine de banane verte est une poudre fine à la texture rustique, dont la couleur varie du beige au gris clair. Elle est obtenue par séchage puis broyage des bananes non mûres (encore vertes), avec ou sans la peau.

Après un cyclone, des centaines de kilos sinon des tonnes de bananes vertes se retrouvent au sol, non commercialisables en l'état.

Cette transformation permet de réduire le gaspillage alimentaire, de limiter les pertes pour les agriculteurs, et d'offrir aux consommateurs la possibilité d'utiliser une farine aux multiples bienfaits !

## Côté nutrition

La farine de banane verte est naturellement sans gluten, très digeste et à indice glycémique bas.

Elle est également un véritable concentré de minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Elle contient en bonne quantité du zinc, du magnésium, du phosphore et du manganèse.

N'étant pas arrivée à maturité, la banane verte est riche en amidon résistant, une forme d'amidon particulière qui ne se décompose pas en sucres mais se comporte comme des fibres alimentaires, contribuant ainsi à maintenir ou rééquilibrer la flore intestinale !

Tableau des valeurs nutritionnelles moyennes (pour 100g) :

Energie (KJ/kcal)	1422	236
Matières grasses (g)	0,6	
dont acides gras saturés (g)	0,2	
Glucides (g)	72	
dont sucres (g)	1,5	
Fibres alimentaires	13	
Protéines (g)	4,2	
Sel (g)	<0,01	



## Facile à utiliser en cuisine !

Grâce à son goût léger voire neutre, vous pouvez l'incorporer facilement dans vos soupes, sauces, smoothies ou autres jus faits maison, pâtes à pain, gâteaux, crêpes, pancakes...

Utilisée crue, seule ou mélangée à d'autres farines, elle est très polyvalente. Sa texture légère facilite le gonflant en pâtisserie, avec une quantité réduite d'environ 25% par rapport aux préconisations des recettes à base de farine de blé car sa richesse en amidon la rend plus lourde et son pouvoir d'absorption des liquides est plus élevé. 100 g de farine de blé = 75 g de farine de banane verte

Grâce à son pouvoir liant et épaississant, elle rend onctueux et moelleux les smoothies et soupes, en apportant une très discrète note de banane.

