

Conférence-projection par
Janine-Sophie Giraudet

La Banane

Petit voyage « bananier »

V/Art
S Volontariat et Soutien par l'Art

Il était une fois la banane...

...fruit magique qui n'a pas fini de nous étonner, qui a mille tours dans son sac pour le plus grand plaisir de tous.

La banane fascine par sa couleur, sa beauté, sa polyvalence, son parfum, ses bienfaits... elle séduit les jeunes, les sportifs en quête de bien-être, elle offre bien des atouts aux moins jeunes...

Nous sommes de grands consommateurs de bananes : bananes jaunes, « plantains »...

Qui est-elle ? D'où vient-elle ? Quelles sont les variétés ? Pourquoi aime-t-on tant la banane ? Quand l'utiliser ? Comment la consommer, la cuisiner : crue, cuite, séchée... ? Quels sont ses bienfaits, ses dangers ?

On a souvent une banane dans sa cuisine. Jaune, ou verte, en rondelles, en smoothies, associée à d'autres fruits ou légumes, au petit déjeuner, en dessert, au goûter : la banane est un fruit familier qui nous épate.

Peut-être connaissez-vous aussi ses vertus, son rôle hydratant, parfumant ?

Alors, évadons-nous, rêvons et découvrons ensemble les pouvoirs, les atouts de ce beau fruit qui nous inspire. Concentré de saveurs exotiques, il n'a pas fini de nous séduire !

Vive la banane !