



# An nou manjé manjé péyi a



## Le Ti-nain

Musa sp. – Groupes d'hybrides naturels de Musa acuminata colla et Musa balbisiana colla  
« TINEN »

### Origine :

Originare d'Asie du Sud-est durant l'ère tertiaire, on retrouve la plus ancienne trace fossile de la banane en Inde.

La banane y symbolise le fruit du paradis : les Hindous affirment qu'Eve en offrit une à Adam et que tous deux se sont servis de feuilles de bananiers pour se vêtir quand ils furent chassés du paradis.

C'est au XVIII<sup>ème</sup> siècle que la banane prend véritablement son essor aux Antilles. Ce sont plus de 5 millions de bananiers qui sont ainsi recensés à cette époque.

### Description :

La banane est un long fruit plus ou moins légèrement incurvé, souvent regroupé sur le bananier en grappes nommées « régimes ». La banane possède une peau de couleur jaune ou verte facile à détacher. La partie intérieure est une pulpe amylacée au goût sucré et à la consistance généralement fondante

### Saisonnalité :

Toute l'année.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 28,7 g • Lipides 0,2 g • Protides 1,4 g • Eau 69 g • Calories 110 Kcal • Fibres 0,5 g • Calcium 0,9 mg

Vitamines : A 48,3 (µg) • B1 0,04 (µg) • B2 0,02 (µg) • PP ou B3 0,6 (µg) • C 31 (µg)

### Les bienfaits :

La banane est très intéressante dans une optique de gestion de la ligne puisque qu'elle participe au rassasiement pour un apport calorique modéré : une banane représente environ 100 Kcal, soit 5 % des apports en énergie d'une femme adulte. Elle contribue par ailleurs aux apports en vitamines, minéraux et fibres, ce qui est important lorsqu'on a tendance à restreindre ses apports alimentaires.

### Utilisation :

Le ti-nain est consommé sous forme de légume que l'on cuit accompagné d'une viande. Un des plats typiques des Antilles est le ti-nain morue. Une fois mûre, il peut être consommé en dessert, mais aussi sous forme de confiture, tarte, gâteau... on y fabrique aussi de la farine de boulangerie et certaines bières à base de fermentation de banane

### En entrée

#### Paté en pot de ti-nain

Préparation : 1h • Cuisson : 45mn  
Ingrédients pour 10 personnes :

6 ti-nains • 300 g de carotte • 200 g de navet • 400g de giraumon • 200 g de chou blanc • 150 g de céleri • 150 g de poireaux • 2 càs d'huile • Câpre • 1 dl de vin blanc sec • 3 oignons • Ail, sel, poivre, persil, bois d'Inde, thym

- 1 - Cuire les ti-nain dans une grande quantité d'eau épicée (ail, oignon, bois d'Inde, thym).
- 2 - Réserver l'eau de cuisson.
- 3 - Laver, éplucher et couper tous les légumes. Les faire revenir dans l'huile.
- 4 - Dans une marmite mettre les légumes et l'eau de cuisson des ti-nains et laisser mijoter à feu doux.
- 5 - Quand les légumes sont cuits, ajouter les ti-nains coupés en dés, les câpres et le vin et laisser cuire encore 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement

### En plat principal

#### Gratin de ti-nain

Préparation : 30mn • Cuisson : 20 mn  
Ingrédients pour 10 personnes :

8 ti-nains • ½ l de lait • Sel, poivre, oignon, ail, thym • Fromage râpé • 2 sachets de côte de porc • 1 tomate • Moutarde • Un peu de beurre (pour le moule)

- 1 - Faire cuire les bananes dans l'eau salée avec du thym et des épices.
- 2 - Une fois cuite, les sortir de leur peau, les mixer avec tous les ingrédients en assouplissant avec le lait.
- 3 - Dans un plat à gratin beurré, ajouter un demi-verre de lait et trois grandes cuillères d'huile.
- 4 - Etaler une couche de purée parsemée de fromage râpé. Faire dorer au four 5 min.

### En dessert

#### Crème de ti-nain

Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn  
Ingrédients pour 10 personnes :

6 ti-nains • 1 l de lait • miel • vanille, cannelle, citron vert • sucre (3 càs)

- 1 - Laver les bananes (sans peler) après avoir couper les deux bouts.
- 2 - Faire cuire en rondelles avec la cannelle et du sucre, égoutter.
- 3 - Mixer tout cela avec le lait et le miel. Aromatiser.