



LES FRUITS BANANE WILLIAMS

Le bananier produit l'un des fruits préférés des calédoniens. La saveur gourmande et généreuse de la banane vous accompagne au quotidien, vous prodiguant ses bienfaits et son énergie au fil de la journée.

Choisir et conserver

Trouver le bon produit

Pour bien sélectionner vos bananes, seuls vos yeux pourront vous guider. Tout est une question de couleur ! Vous trouverez des fruits encore verts sur les étals. Choisissez-les ainsi, ils finiront de mûrir doucement chez vous.

...Et bien le conserver

La banane n'aime pas le froid ! Donc pas de réfrigérateur pour ce fruit qui continue à mûrir après sa récolte. Conservez-la à température ambiante, dans une corbeille de fruit (4 à 5 jours).



Comment ça pousse

Cette plante suit un cycle de croissance particulier, qui s'achève à la récolte de ses fruits. Il faut compter 1 an ½ avant que le bananier ne puisse fleurir et produire un régime de bananes.

La tige de la plante poursuit sa croissance et finit par former une inflorescence recourbée vers le sol. À la floraison, au bout de 7 mois, elle se recouvre de pétales rouges violacés qui enveloppent des groupes de fleurs. Quand ces dernières finissent par faner et tomber, elles découvrent les groupes de jeunes bananes, appelées « doigts ». Le régime de bananes va évoluer et croître pendant 4 mois.

La récolte, par section du tronc, entraîne la mort de la plante.

Nutrition et bienfaits

Le goût sucré de la banane provient de sa richesse en glucides. Sa texture moelleuse et dense n'empêche pas la bonne digestion de ce fruit gorgé de fibres. Elle convient à tous, des bébés aux adultes actifs, en passant par les grands sportifs.

En plus de sa haute teneur en glucides, la banane est source de fibres.

Saisons de production

