

Fruit | Musacées | fruit exotique

Ti-nain

Musa × paradisiaca

Ti-nain, petite banane cueillie verte, cache sous sa peau épaisse une chair ivoire, ferme et riche en amidon. Il ne se croque pas comme une banane mûre. Une fois bouilli, cuit à la vapeur ou rôti, il devient tendre et légèrement farineux. Aux Antilles, il accompagne volontiers la morue, l'avocat, le piment et une pointe de citron vert.

Saison : toute l'année · pleine saison : mai et juin

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pleine saison					■	■						

Le ti-nain arrive toute l'année grâce aux récoltes tropicales échelonnées et aux expéditions régulières des Antilles, d'Afrique et d'Amérique latine. Les arrivages sont particulièrement soutenus en mai et juin. Avant comme après, d'autres parcelles prennent le relais, car un bananier peut fructifier en toute saison sous climat chaud.

Carte d'identité

Famille	Musacées
Partie mangée	baie
Origine	Il descend de bananiers domestiqués entre la Nouvelle-Guinée et l'Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Côte d'Ivoire, Cameroun, Équateur
Goût	Sa chair cuite est douce, farineuse et peu sucrée, entre la pomme de terre et une banane à peine mûre.
Variétés	Petite Naine, Grande Naine, Poyo, Williams, Gros Michel

Bien choisir

- Choisissez une peau franchement verte, sans larges zones jaunes.
- Recherchez un fruit ferme, lourd et sans partie molle près du pédoncule.
- Écartez les peaux fendues, grisâtres ou marquées de taches humides.

Conserver

Durée
3 à 5 jours tant que la peau reste verte

Où
À température ambiante, dans un endroit sec et ventilé.

Congélation
Pelez, blanchissez 3 minutes, séchez puis congelez en tronçons jusqu'à 8 mois.

Préparer

- Coupez les deux extrémités puis incisez la peau dans la longueur.
- Huilez légèrement le couteau et les doigts pour empêcher le latex de coller.
- Déposez aussitôt la chair dans de l'eau citronnée pour limiter le brunissement.

CUISSONS

- À l'eau bouillante salée : 15 à 20 minutes
- À la vapeur : 20 à 25 minutes
- À la poêle après précuisson : 8 à 10 minutes
- Au four à 190 °C : 25 à 30 minutes

Idées de recettes

- Ti-nain et morue
- Écrasé de ti-nain à l'ail
- Gratin de bananes vertes
- Salade tiède au ti-nain

SE MARIE BIEN AVEC

morue · citron vert · ail · piment · avocat

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

89 kcal
372 kJ · portion 150 g

Eau	75 g	Vitamine B6	0,4 mg	26 %
Protéines	1,1 g	Potassium	358 mg	18 %
Glucides	23 g	Manganèse	0,3 mg	14 %
dont sucres	12 g	Vitamine C	8,7 mg	11 %
Fibres	2,6 g			
Lipides	0,3 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Bananas, raw — USDA FoodData Central.

Côté santé

- Le potassium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux.
- La vitamine B6 intervient dans le métabolisme des protéines et du glycogène.
- Les fibres participent au fonctionnement normal du transit intestinal.

Questions fréquentes

Qu'est-ce que le ti-nain ?
Le ti-nain est une petite banane dessert récoltée verte et cuisinée comme un féculent dans les Antilles.

Le saviez-vous ?
Le bananier n'est pas un arbre : c'est une herbe géante, et son fruit est botaniquement une baie.