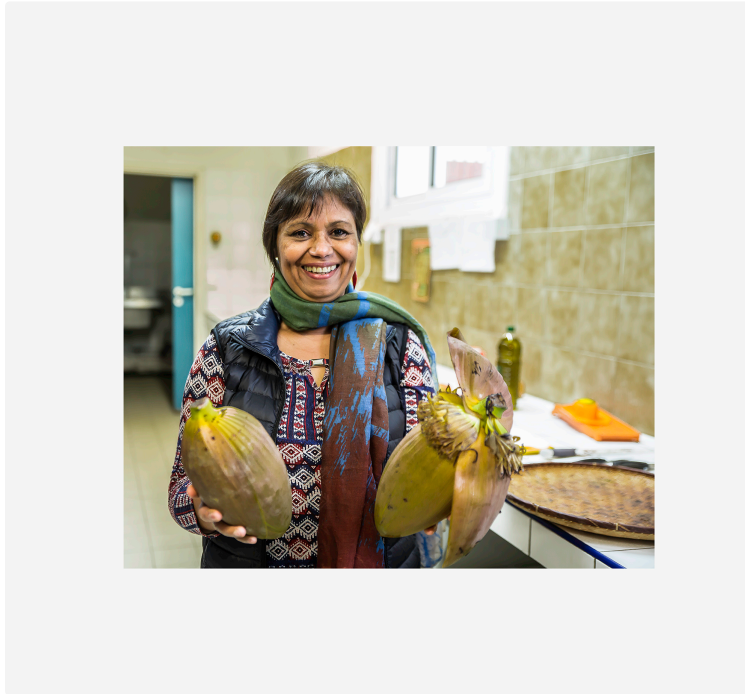


Toujouse : des fleurs de bananier au menu

Nadia Boyer concocte un plat exotique



Toujouse : des fleurs de bananier au menu

Nadia Boyer continue à nous étonner avec sa science des plats tout simples, à la portée de tous. On sait qu'elle a gardé de ses origines réunionnaises la connaissance des plantes comestibles que l'on rencontre, souvent sans le savoir, en longeant les champs et les routes. Mais, ce 1er juin, elle entreprend de montrer à ses fidèles élèves comment confectionner un plat excellent avec la fleur du bananier. Certes, dans le nord de la France, les bananiers sont rares dans les jardins, mais on les trouve dans les supermarchés asiatiques. Quant au Gers, on y trouve facilement ces fleurs qui ressemblent à un obus bien pointu.

Nadia a donc trouvé facilement des fleurs de bananier chez une amie du Houga. Elle les épluche comme on retire les feuilles d'artichaut et ce qui est bon à manger, c'est une rangée de bâtonnets qui sont en réalité des embryons de bananes, dont il faut retirer une petite tige blanche et dure, incommestible. Plus on avance dans l'épluchage, plus ces pistils deviennent tendres. Très important : dès qu'ils sont prélevés, Nadia les plonge dans une bassine d'eau froide additionnée de vinaigre blanc pour éviter qu'ils noircissent sous l'effet de l'oxydation.

Au fur et à mesure qu'on retire les pétales, les petites bananes deviennent très tendres : on peut alors découper le reste de la fleur en fines rondelles et ajouter celles-ci dans la bassine.

Parallèlement, une sauce préparée avec des tomates, des oignons émincés, du poivre et de l'huile. On peut y ajouter du safran, si l'on en a. Le tout est mélangé et mis à chauffer. Tandis que l'on prépare aussi du riz qui accompagnera le plat.

L'étape suivante est la cuisson des embryons de banane dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils blondissent légèrement. Il ne reste plus qu'à mélanger fleurs de bananier, riz et sauce. Nadia conseille de manger ce plat avec de la poitrine fumée (à faire cuire en même temps avec les fleurs de bananier) ou de s'en servir comme farce dans un poulet à griller. Cela permet d'adoucir le goût de ce plat qui est délicieux, mais qui est légèrement astringent, ce qui peut faire hésiter à le manger les personnes non-habituées. On peut aussi, tout simplement, laisser reposer la préparation dans l'eau vinaigrée : selon certains, cela fait disparaître cette légère amertume.

Bravo à Nadia pour cette nouvelle découverte qu'elle offre au public !



Début de l'épluchage



Récupération des bébés bananes



Les bébés bananes dans les mains de Nadia



L'épluchage continue



On arrive au moment où la fleur devient tendre



La bassine réceptacle



Nadia montre la partie tendre



Toute l'équipe suit les opérations



La récupération des parties comestibles est terminée



Rinçage avant cuisson



Cuisson de la sauce



Mise en cocotte de la fleur de bananier



16 Nadia Boyer 1bis principale 020616.jpg



C'est à point !



Il n'y a plus qu'à servir avec la sauce et le riz