

Les  
21  
recettes  
classiques  
avec  
les bananes  
de marque  
**Chiquita**



**Chiquita**<sup>®</sup>

BRAND  
BANANAS

Le nom et la silhouette Chiquita sont des  
marques déposées.

***“Je m'appelle Chiquita Banana et  
je viens vous dire . . .”***

. . . bien des choses qui depuis longtemps ont trait à l'un des aliments les plus populaires en Amérique . . . la banane dorée. Afin de célébrer le 21<sup>e</sup> anniversaire de notre symbole bien connu, nous avons rassemblé sous forme d'un recueil les 21 recettes de Chiquita Banana, qui nous répètent les gens sont leurs favorites — les “classiques”!

Il y a tant de façons d'apprêter ce fruit non saisonnier . . . sous forme de petits déjeuners appétissants, de salades ragoûtantes, de boissons rafraîchissantes, de pains chauds et délicieux, de desserts merveilleux. Comme collation, rien n'est plus satisfaisant qu'une banane, que l'on peut manger n'importe où, n'importe quand. La banane a une excellente valeur alimentaire, mais comporte très peu de calories . . . à peine 88 dans la banane de grosseur moyenne!

Afin que les membres de votre famille mangent les meilleures bananes qui soient, exigez que leur pelure porte le timbre bleu, blanc et or de la marque Chiquita. Ce timbre indique que le fruit est de la meilleure qualité, qu'il a été soigneusement cultivé et qu'il a reçu toutes les attentions possibles dans son transport depuis les tropiques jusqu'à l'étalage chez votre marchand préféré.

**CHIQUITA BRANDS LTÉE**

**3 Place du Commerce**

**Ile des Soeurs**

**Montréal, Québec H3E 1H7**

**Departement du Service après Vente**

## Un petit déjeuner ensoleillé

Au petit déjeuner, les bananes ajoutent saveur et valeur nutritive. Elles sont délicieuses avec du lait ou de la crème, ou avec n'importe quelle céréale froide ou chaude. Elles se combinent bien aux autres fruits. Et voici un petit déjeuner bien spécial . . .

### 1. Les crêpes aux bananes

- 1 tasse de mélange à crêpes**
- 1 tasse de lait**
- 1 oeuf, légèrement battu**
- 1 cuillerée à soupe de shortening fondu**
- 1 tasse de bananes coupées en cubes (2 ou 3)**

Dans un shaker ou une bassine à mélanger la pâte, verser le mélange à crêpes, le lait, l'oeuf et le shortening. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien lisse; ajouter les bananes. D'une grande cuillère, verser la pâte lisse sur un gril légèrement graissé; cuire jusqu'au brun doré, en retournant la crêpe une seule fois. Huit à dix crêpes. On décore la crêpe de deux tranches de banane (les yeux), du bout d'une banane (le nez), et d'une demi-banane tranchée en longueur (la bouche).

## Pains, gâteaux et biscuits rapides

Les bananes ajoutent une saveur délicieuse aux pains, gâteaux et biscuits faits à la maison et leur conservent plus longtemps leur fraîcheur et leur humidité

### 2. Pain rapide aux bananes

- 1/3 tasse de shortening**
- 2/3 tasse de sucre**
- 2 oeufs, légèrement battus**
- 1 3/4 tasses de farine tamisée tout usage**
- 2 3/4 cuillerées à thé de poudre à pâte à double action**
- 1/2 cuillerée à thé de sel**
- 1 tasse de bananes mûres en purée (2 ou 3)**

Battre le shortening jusqu'à ce qu'il soit crémeux et glacé (2 minutes à vitesse moyenne du malaxeur). Ajouter petit à petit le sucre et après chaque addition, battre le mélange pour qu'il devienne léger. Ajouter les oeufs et battre pour obtenir un mélange épais de couleur jaune pâle. Ajouter tour à tour les ingrédients secs (au tamis) et les bananes; bien mélanger après chaque addition.

Graisser le fond seulement d'un moule à pain (9 x 5 x 3 pouces). Verser la pâte dans le moule. Cuire à four modéré (350° F.) pendant 60 à 70 minutes ou jusqu'à ce que le piquoir à gâteau, piqué au centre, en ressorte net et sec.

Laisser le pain se refroidir dans son moule pendant 20 à 30 minutes avant de le renverser sur un gril support. Recette pour 1 pain.

### Variations

Au goût, ajouter les ingrédients suivants, après le mélange des oeufs:

*Pain rapide "aux fruits" et aux bananes* — ½ tasse de noix hachées, 1 tasse de fruits et d'écorces candis et ¼ tasse de raisins secs.

*Pain rapide "aux noix" et aux bananes* — ½ tasse de noix hachées.

*Pain rapide "aux dattes" et aux bananes* — 1 tasse de dattes finement hachées.

## 3. Muffins aux bananes

- 1 tasse de céréale de son entier
- ¼ tasse de lait
- 1 tasse de bananes mûres en purée (2 ou 3)
- 1 oeuf
- ¼ tasse de shortening
- 1 tasse de farine tamisée tout usage
- 2½ cuillerées à thé de poudre à pâte à double action
- ½ cuillerée à thé de sel
- ¼ tasse de sucre

Dans une bassine à mélanger la pâte, bien mélanger le son, le lait et les bananes en purée. Ajouter l'oeuf et le shortening; bien battre le tout. Tamiser ensemble les ingrédients secs. Les ajouter au son et aux bananes en les mélangeant juste assez pour mouiller la farine. Ne pas battre ou trop mélanger. Remplir aux deux tiers les moules à muffins graissés. Cuire à four modéré (400° F.) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le piquoir à gâteau, piqué au centre, en ressorte net et sec. Recette pour 12 muffins de grosseur moyenne.

**Un truc rapide:** A la pâte obtenue avec un mélange à muffins, lier 1 tasse de bananes coupées en cubes. Remplir aux deux tiers les moules à muffins graissés; suivre les indications de cuisson sur l'emballage du mélange à muffins.

## 4. Gâteau chiffon aux bananes

- 2 tasses de farine tamisée tout usage
- 1½ tasses de sucre
- 3 cuillerées à thé de poudre à pâte à double action

- 1 cuillerée à thé de sel**
- ½ tasse d'huile alimentaire**
- ½ tasse de jaunes d'oeufs (6 à 8)**
- 1 tasse de bananes mûres en purée (2 ou 3)**
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron**
- ½ cuillerée à thé de crème de tartre**
- 1 tasse de blancs d'oeufs (6 à 8)**

Tamiser la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans une bassine à mélanger la pâte. Faire un nid dans les ingrédients secs et ajouter: l'huile, les jaunes d'oeufs, les bananes et le jus de citron; battre en pâte lisse. Ajouter la crème de tartre aux blancs d'oeufs dans un grand bol. Battre jusqu'au moment de former des "coqs" fermes. **NE PAS BATTRE INSUFFISAMMENT.** Graduellement et délicatement, lier le mélange de bananes aux blancs d'oeufs. **NE PAS REMUER.** Verser dans un moule tubulaire de 10 pouces, non graissé. Cuire à four modéré (350° F.) pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le piquoir à gâteau ressorte net et sec. Pour refroidir le gâteau, renverser le moule et le soulever d'un pouce environ au-dessus de la table. Quand le gâteau est froid, le retirer du moule.

Pour les enfants — de tous les âges!

## **5. Biscuits d'avoine aux bananes**

- 1½ tasses de farine tamisée tout usage**
- 1 tasse de sucre**
- ½ cuillerée à thé de bicarbonate de soude**
- 1 cuillerée à thé de sel**
- ¼ cuillerée à thé de muscade**
- ¾ cuillerée à thé de cannelle**
- ¾ tasse de shortening**
- 1 oeuf bien battu**
- 1 tasse de bananes mûres en purée (2 ou 3)**
- 1¾ tasses d'avoine roulée, non cuite**
- ½ tasse de noix hachées**

Dans une bassine à mélanger la pâte, tamiser la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel, la muscade et la cannelle. Y mélanger au couteau le shortening. Ajouter les autres ingrédients et battre jusqu'à mélange parfait. A la cuillerée à thé, déposer à 1½ pouce de distance sur une tôle à biscuits non graissée. Cuire à four modéré (400° F.) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les rebords des biscuits brunissent. Enlever immédiatement de la tôle et refroidir sur un gril. Recette de 3½ douzaines de biscuits

## **6. Gâteau surprise aux bananes**

- 1 paquet de mélange à gâteau aux épices**
- 1 chopine de crème épaisse, fouettée et sucrée**
- 4 bananes**

Préparer le mélange à gâteau d'après les instructions et cuire dans deux moules carrés de 9 pouces. Refroidir et retirer des moules. Couvrir un des gâteaux d'une couche de crème. Y placer les bananes entières qu'on couvre de crème. Ajouter le deuxième gâteau et utiliser le reste de la crème pour couvrir le dessus et les côtés du gâteau entier.

**Un truc rapide:** Si les instructions du mélange à gâteau demandent 1 tasse de liquide plus des oeufs, employer plutôt ½ tasse d'eau, 1 tasse de bananes mûres en purée et le nombre d'oeufs spécifié. Les bananes ajoutent une saveur unique et gardent le gâteau plus frais.

Les bananes douces et crémeuses s'allient délicieusement aux jus de fruits piquants et deviennent un rafraîchissement bienvenu à toute heure.

## **7. Boissons aux bananes et au jus de fruits**

Pour chaque portion, 1 banane mûre et 1 tasse de jus de fruits froid. Ecraser la banane avec une fourchette et combiner au jus de fruits dans un shaker; remuer jusqu'à mélange parfait. (Si l'on utilise un mélangeur ou un malaxeur, simplement couper la banane en morceaux.) Pour refroidir davantage la boisson, y ajouter 2 cuillerées à soupe de glace broyée.

### **Délicieuses combinaisons:**

- bananes — jus d'orange**
- bananes — jus de pêche**
- bananes — jus d'ananas**
- bananes — jus de canneberge**

### **Il est bon de "boire" une banane!**

Les boissons aux bananes sont savoureuses et nutritives. Les bananes combinées au lait ou au jus de fruits plaisent à tous; elles sont une collation magnifique pour les enfants en croissance et les convalescents. Bonne santé!

## **Boissons aux bananes et au lait**

Quelques recettes favorites qui tentent les jeunes et les moins jeunes. Ces boissons ne peuvent être plus saines et elles se préparent en un clin d'oeil.

## **8. Boissons frappées (au lait)**

Pour chaque portion, 1 banane mûre et 1 tasse de lait froid. Suivre les indications données pour les "boissons aux bananes et aux jus de fruits".

### Variations

*Bananes-fraises* — Ajouter 1 cuillerée à soupe de confiture de fraises.

*Bananes à la glace* — Ajouter une boule de crème glacée ou de sorbet au parfum préféré.

*Bananes choco-malt* — Ajouter 4 cuillerées à thé de poudre choco-malt et  $\frac{1}{4}$  cuillerée à thé d'essence de vanille.

*Bananes-moka* — Ajouter 1 cuillerée à thé de café instantané et 1 cuillerée à thé de sirop de chocolat.

*Lait de poule aux bananes* — Ajouter un oeuf entier, une pincée de sel; saupoudrer de cannelle ou de muscade.

## Salades appétissantes

**9. Salades de fruits** — Ajouter des bananes aux fruits frais de saison, aux fruits en conserve ou congelés, pour obtenir des salades de fruits appétissantes. Quelques suggestions:

**Bananes-Oranges-Pamplemousses**

**Bananes-Fraises-Ananas**

**Bananes-Abricots-Fromage Cottage**

**Bananes-Pommes-Noix**

**10. Salade en aspic** — On obtient un aspic savoureux en ajoutant des bananes tranchées à d'autres fruits ou à des légumes moulés en gelée. Un plat printanier:

### Aspic aux bananes

**1 paquet de gelée de lime**

**1 paquet de gelée de citron**

**1 tasse de chicorée, coupée en morceaux de 2 pouces**

**$\frac{1}{4}$  cuillerée à thé de moutarde sèche, de poivre et de sel**

**$\frac{1}{4}$  tasse d'oignon coupé en petits cubes**

**$\frac{1}{4}$  tasse de radis coupés en petits cubes**

**2 bananes tranchées**

Mélanger et faire dissoudre les gelées d'après les indications données. Verser dans le moule circulaire un peu de gelée pour former une mince couche de fond; placer au réfrigérateur. Refroidir le reste de la gelée jusqu'à consistance mi-ferme. Remuer la chicorée avec ses ingrédients; ajouter l'oignon, les radis et une banane tranchée. Lier dans la gelée à moitié ferme. Disposer en rondelles la deuxième banane sur la gelée ferme. Verser le mélange de gelée et de légumes sur les tranches de bananes. Refroidir jusqu'à ce que la gelée soit ferme (3 ou 4 heures). Démouler. Recette pour 6 à 8 portions.

## Bananes ajoutées aux plats principaux

Les bananes sont faciles à faire cuire de diverses manières et elles ajoutent une saveur nouvelle et exotique aux plats principaux.

### 11. Tableau de cuisson des bananes

**Cuisson:** Placer les bananes pelées dans un plat graissé. Les enduire de beurre fondu ou de jus de citron. Cuire à four modéré (375° F.) pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les bananes soient tendres.

**Friture:** Faire frire lentement les bananes, les tournant une seule fois dans le beurre ou la margarine, pendant 6 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à piquer.

**Grillage:** Enduire les bananes de jus de citron et les faire griller à 3 ou 4 pouces du gril pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

#### Quelques trucs rapides:

Au poulet ou à la dinde, ajouter des bananes cuites, recouvertes de gelée de groseilles.

Avec les crevettes ou autres fruits de mer, arroser les bananes cuites de sauce au curry.

Avec l'agneau, ajouter de la gelée de menthe sur des bananes cuites.

Juste avant de faire cuire les bananes, les couvrir de miel ou de sirop d'érable. Saupoudrer de cannelle.

### 12. Bananes enroulées de jambon

**4 tranches de jambon bouilli**

**De la moutarde préparée**

**4 bananes fermes, pelées**

**Du beurre fondu ou de la margarine**

**De la sauce au fromage**

Etendre de la moutarde sur les tranches de jambon. Envelopper chaque banane dans une tranche de jambon et enduire les bouts de la banane de beurre fondu. Placer dans un plat peu profond, graissé; couvrir de sauce au fromage. Faire cuire à four modéré (350° F.) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les bananes soient tendres à piquer. Servir en arrosant de sauce. Recette pour 4.

**Sauce au fromage** — Ajouter ¼ tasse de lait à 1 boîte de soupe au fromage cheddar concentrée; remuer constamment pour obtenir une sauce lisse. Recette pour 1½ tasse de sauce.



### 13. Beignets aux bananes

Huile alimentaire  
2 ou 3 bananes fermes  
¼ tasse de farine  
Pâte à beignets

Verser 1½ ou 2 pouces d'huile dans une poêle à frire; chauffer à 375° F. Couper les bananes pelées en 3 ou 4 morceaux diagonaux; les enrober de farine. Tremper dans la pâte à beignets pour que chaque morceau soit bien couvert de pâte. Faire frire environ 6 minutes, jusqu'au brun doré, en tournant une ou deux fois; égoutter parfaitement. Servir au lieu d'un légume ou comme dessert avec une sauce de fruits chaude. Recette pour 6 à 12 portions.

#### Pâte à beignets

1 tasse de farine tamisée  
2 cuillerées à thé de poudre  
à pâte à double action  
1¼ cuillerées à thé de sel  
¼ tasse de sucre  
1 oeuf bien battu  
⅓ tasse de lait  
2 cuillerées à thé de shortening fondu

Tamiser les ingrédients secs dans une bassine à mélanger la pâte. Combiner les autres ingrédients et les ajouter aux ingrédients secs; remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (La pâte est épaisse.)

Un délice avec le poisson frit ou comme hors-d'oeuvre . .

**14. Chips aux bananes** — Dans une poêle à frire, faire chauffer ½ po. d'huile alimentaire ou de shortening à 375° F. Trancher très mince une banane ferme et pelée; faire frire jusqu'au brun doré, en tournant une seule fois. Egoutter sur un papier et saupoudrer de sel.

Un délice chaud pour les amateurs de cuisine en plein air . . .

### 15. Bananes Bar-B-Q

**Grillées:** Faire une incision en longueur dans la pelure de chaque banane. Ouvrir délicatement les rebords, arroser de miel et refermer la pelure. Placer les bananes sur le gril au-dessus de charbons rouges jusqu'à ce que la pelure soit noire et luisante et que la chair soit tendre à piquer.

**Rôties:** Enlever une côte de la pelure de chaque banane et enduire de beurre fondu. Rôtir sur le gril jusqu'à ce que la pelure soit noire et luisante et la chair tendre.

**Enveloppées:** Enduire les bananes pelées de beurre ou de margarine. Envelopper chacune dans un papier d'aluminium; griller sur des charbons pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre à piquer.

## Desserts ordinaires et hors pair

Pour la famille ou la visite, les desserts au parfum de bananes sont savoureux. Incorporer des tranches de bananes dans les gelées de fruits, ou encore décorer un pouding de tranches de bananes. C'est rapide, c'est appétissant!

**16. Gelée de banane** — Dissoudre 1 paquet de gelée de cerise ou de n'importe quel parfum, selon les indications données sur le paquet; laisser prendre jusqu'à léger épaississement. Incorporer 1 tasse de bananes mûres en purée (2 ou 3). A la cuillerée, remplir des verres ou des moules et réfrigérer. Recette pour 6 portions.

**17. Bavaroise fraises-bananes** — Préparer comme ci-dessus 1 paquet de gelée de fraise. Incorporer ½ tasse de crème épaisse fouettée. Remplir des verres à glace avec le mélange de gelée et 4 bananes mûres tranchées. Décorer de tranches de bananes. Recette pour 6 portions.

**18. Ambroisie aux bananes** — Dans un bol, combiner 2 bananes tranchées à 2 oranges pelées et sectionnées. Saupoudrer de sucre au goût et décorer de noix de coco. Réfrigérer. Recette pour 4 à 6 portions.

Un apprêt simple et spectaculaire, à table . . .

### 19. Bananes flambées

⅓ tasse d'eau

¼ tasse de sucre

2 cuillerées à soupe de jus d'orange

¼ cuillerée à thé de zeste d'orange râpé

¼ cuillerée à thé de zeste de limette râpé

1 cuillerée à thé de beurre

4 bananes (entières ou en moitiés)

2 cuillerées à soupe de rhum blanc

1 cuillerée à soupe de Southern Comfort

Ajouter le sucre à l'eau dans un poêlon. Faire bouillir jusqu'au moment où le sirop s'épaissit. Ajouter le jus et les zestes. Remettre au feu jusqu'au point d'ébullition. Mélanger le beurre au sirop dans un réchaud ou une casserole. Ajouter les bananes et

faire cuire pendant 3 ou 4 minutes, en arrosant fréquemment du jus. Ajouter les liqueurs, flamber et servir. Recette pour 4 portions.

**Pour flamber:** Les liqueurs s'enflamment plus facilement si on les réchauffe un peu avant d'y mettre le feu.

Le dessert "rêvé" . . . des jeunes . . .  
et des jeunes de coeur!

## 20. Banane à la crème

Peler une banane et la couper en deux sur sa longueur. Placer les deux moitiés dans une assiette peu profonde et ajouter trois boules de crème glacée (au parfum de chocolat, vanille, fraise ou autres). Sur chaque boule, verser une cuillerée de sauce (chocolat, guimauve, sirop de fruits). Recouvrir de crème fouettée; garnir de noix et de cerises.

Un dessert favori de tous les temps!

## 21. Tarte à la crème de banane

½ tasse de sucre

¼ tasse de fécule de maïs

¼ cuillerée à thé de sel

2 tasses de lait

3 jaunes d'oeufs, légèrement battus

1 cuillerée à soupe de beurre ou de margarine

½ cuillerée à thé d'essence de vanille

1 coquille de tarte de 9 po. cuite

3 bananes mûres

De la crème fouettée et sucrée

Combiner le sucre, la fécule de maïs et le sel dans le dessus d'un bain-marie. Ajouter lentement le lait et mélanger parfaitement. Faire cuire au-dessus de l'eau bouillante jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Continuer de cuire et de remuer pendant 10 minutes. Verser un peu du mélange chaud dans les jaunes d'oeufs et remuer. Verser de nouveau dans le mélange chaud et bien lier. Cuire encore pendant 1 minute; retirer du feu. Ajouter le beurre ou la margarine et l'essence de vanille. Refroidir parfaitement. Couvrir le fond de la coquille avec un peu de cette crème. Trancher les bananes dans la coquille. Couvrir avec le reste de la crème. Garnir de crème fouettée et sucrée et réfrigérer. Garnir ensuite de tranches de bananes.

**Un truc rapide:** Préparer 1 paquet d'un pouding favori et d'un mélange à tarte, d'après les indications sur les emballages; refroidir pendant 5 à 10 minutes. Dans la coquille, alterner les couches de pouding et de bananes tranchées. Réfrigérer. Garnir tel qu'indiqué ci-dessus.

\* TX813  
B3  
A15  
1960

**Ce timbre à l'extérieur . . .  
meilleur à l'intérieur!**



**Tableau des valeurs nutritives  
d'une banane mûre de grosseur moyenne  
(6 pouces)  
(100 grammes de pulpe)**

Energie alimentaire	88	calories
Eau	74.8	grammes
Protéine	1.2	grammes
Gras	0.2	gramme
*Sucres — Total	20.4	grammes
*Amidon	1.2	grammes
Résidus	0.8	gramme
Vitamine A	430	U.I.
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.04	mg.
Riboflavine (B <sub>2</sub> )	0.05	mg.
Niacine	0.7	mg.
*Pyridoxine (B <sub>6</sub> )	0.52	mg.
Acide ascorbique (C)	10.0	mg.
Calcium	8.0	mg.
Phosphore	28.0	mg.
Fer	0.6	mg.
*Sodium	0.006-0.415	mg.
*Potassium	300.0-450.0	mg.
*Magnésium	31.0-42.0	mg.
*Manganèse	0.64-0.82	mg.
*Cuivre	0.16-0.21	mg.
*Soufre	13.0	mg.
*Chlore	78.0-125.0	mg.
*Iode	0.02	mg.
*Zinc	0.28	mg.

Les chiffres sont tirés du manuel no 8 U.S.D.A. — "Composition of Foods", sauf dans le cas des éléments marqués d'un astérisque qui proviennent d'une documentation scientifique citée dans "Bananas — Versatile in Health or Illness" — U.F. Co. — 1959.

McGILL LIBRARY

3503116