

# LA BANANE

## Pratique et reconstituante



COCCI F & L



### Fiche d'identité

**Origine** : originaire de l'Asie du Sud-Est, le bananier a été importé en Afrique et aux Caraïbes au XVIII<sup>e</sup> siècle par les navigateurs portugais mais la banane restera pratiquement inconnue en Europe jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Epoque où la mise en service de navires réfrigérés permettra d'assurer le transport de ces fruits fragiles, dans de bonnes conditions.

**Description** : la banane est le fruit du bananier, une plante herbacée de 3 à 5 m de haut qui produit un régime composé de 10 à 14 mains portant chacune 18 à 20 bananes. La banane tire son nom d'un mot bantou qui signifie « doigt ». C'est un fruit long, légèrement incurvé avec une peau qui se détache facilement et dont la chair est tendre et sucrée. La banane cueillie verte est transportée dans des soutes réfrigérées à environ 14° pour stopper son mûrissement. A l'arrivée, elle passe en mûrisserie, où le processus de maturation est déclenché par l'apport d'un gaz naturel, l'éthylène. La phase de mûrissage qui se déroule dans des conditions de température, d'hygrométrie et de ventilation précises, dure de 4 à 8 jours selon la demande du marché.

**Production** : 60 % des bananes consommées en France proviennent des Antilles françaises et plus de 30 % du Cameroun et de Côte d'Ivoire. Le reste provient de la zone « dollar » (Amérique Centrale) qui approvisionne 63 % du marché européen.

**Consommation** : la banane est le 3<sup>e</sup> fruit le plus consommé en France après la pomme et l'orange, avec environ 7 kg/personne/an.



### Les Cocci-Conseils

L'offre peut être déclinée en plusieurs références associant degré de maturité et calibre.

N'hésitez pas à proposer des fruits de coloration jaune à pointe verte (colorimétrie 4 ou 5) pour une consommation différée et des fruits de coloration jaune (6) pour les amateurs de fruits mûrs.

### Choix, Conservation et Présentation

- **Choisir des lots homogènes en calibre et coloration avec des fruits fermes, bien développés.** A la vente au détail, les fruits doivent être sans brûlures, exempts de blessure ou de meurtrissure affectant la pulpe. L'échelle colorimétrique de la peau définit 7 degrés de maturité. De 1 (vert) à 7 (jaune avec tache brune). Les bananes sont livrées en fragments de mains (bouquets) de 4 doigts au minimum.
- Deux présentations possibles : **à la française, côté bombé sur le dessus en colonnes ou à l'américaine, côté creux vers le client.** Pour la maturité choisir deux offres : **peau jaune unie, fruit ferme et peau mouchetée (fruit plus sucré).** Travailler plusieurs références (petits calibres, sachets, 1<sup>er</sup> prix) sans oublier les exotiques (petites bananes figues).
- **La banane craint le froid** qui lui donne une teinte grise et stoppe sa maturation et les grosses chaleurs (poussissement accéléré). Il faut la **conserver entre 13 et 16°**, à l'abri des courants d'air et la laisser en rayon le soir.
- **Durée de vie en rayon** : 1 à 2 jours selon l'évolution de la maturation.

Mois	J	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D
Nombre de références	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2

### Tableau des principales variétés

Variétés	Description	Calendrier
<i>Cavendish</i>	Fruit jaune assez incurvé (50 % de l'offre) Provenance : Antilles, Cameroun, Côte d'Ivoire	Janvier à juin pour les bananes antillaises Septembre à février pour les bananes africaines
<i>Poyo</i>	Fruit moyen, assez droit, pédoncule allongé Provenance : Antilles et Afrique	Toute l'année
<i>Dwarf</i>	Fruit long et courbé Provenance : Canaries	Toute l'année

# LE NAVET



**COCCI F & L**



## Un légume d'accompagnement !

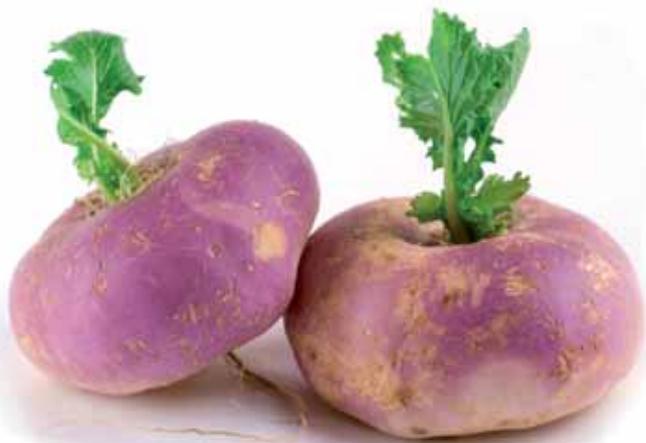
### Fiche d'identité

**Origine :** comme des fouilles archéologiques l'ont montré, le navet originaire d'Europe centrale, était déjà consommé, cuit sous la cendre, par les hommes préhistoriques... Avant l'arrivée de la pomme de terre, ressource des sols ingrats, il était à la base de l'alimentation de la population française. Aujourd'hui, il fait toujours partie des légumes basiques au même titre que la carotte et le poireau auxquels il est souvent associé.

**Description :** le navet est une plante potagère de la famille des crucifères comme le chou et le radis, cultivée pour sa racine charnue pivotante, variable dans sa forme : sphérique ou allongée et dans sa couleur : blanche, rose/blanche ou jaune. Les navets primeurs, vendus en bottes, sont récoltés au printemps avant complet développement. Les navets récoltés après complet développement, en octobre/novembre, triés et lavés, se conservent tout l'hiver.

**Production :** la Grande Bretagne est le 1<sup>er</sup> producteur européen de navets, suivie par la France et l'Italie. Présent en permanence grâce à ses différentes variétés cultivées tout au long de l'année, il vient de l'Ouest (région nantaise) au printemps, puis du Sud-Est (vallée du Rhône) en été et du Nord à l'automne.

**Consommation :** environ 1 kg/personne/an en France. C'est le légume favori des anglo-saxons, notamment des Ecosais!



### Les Cocci-Conseils

**Le navet mérite d'être réhabilité. C'est un excellent légume d'accompagnement dont les vertus sont à souligner : gorgé d'eau, il est peu calorique. Il est riche en vitamines, sels minéraux et fibres et comme le chou il posséderait des propriétés anti-cancérigènes.**

### Choix, Conservation et Présentation

- **Choisir des navets lourds** (légers, ils risquent d'être creux), à la peau fine et lisse. Les longs doivent être bien blancs, uniformes, réguliers. Les ronds doivent présenter un col violet et une forme régulière. Ronds ou longs, ils seront sans tache ni meurtrissure. Leur odeur sera légère (ni forte, ni piquante) et leur chair ferme et croquante. Les lots seront homogènes en grosseur. Pour les navets en bottes, les fanes seront bien vertes (garantie de fraîcheur). **Attention, en fin de saison, les gros navets ont tendance à se dessécher.** Ils deviennent alors creux et fibreux.
- Il existe trois types de variétés de navets en fonction des saisons : **des variétés précoces à proposer en bottes au printemps, des variétés de saison qui arrivent à la fin de l'été, vendues à l'unité et des variétés tardives disponibles en automne et au début de l'hiver**, généralement conditionnées en filets de 4 à 5 unités.
- **Légume peu fragile, le navet doit être conservé au froid avant sa mise en rayon.** Surveiller les rotations pour présenter des produits fermes.
- **Durée de vie en rayon : 2 à 5 jours selon la saison.**

Mois	J	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D
Nombre de références	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1

### Tableau des principales variétés

Variétés	Description	Calendrier
<b>Précoces</b> Vendus en bottes ou à l'unité • Milan. Milan Rouge • Nantais. Croissy	<i>Petits, tendre et savoureux.</i> Racine blanche, globuleuse, aplatie sur le dessus. Collet rose vif à rouge violacé. 1/2 long, cylindrique, blanc uniforme.	Février à juin.
<b>De saison</b> Vendues à l'unité • Norfolk. Tokyo • Nancy • Boule d'or	<i>Ronds, denses, saveur prononcée.</i> Racine ronde, blanche, globuleuse. Racine ronde à collet violet. Racine ronde, jaune pâle, chair sucrée.	Fin de l'été. Début de l'automne.
<b>Tardives</b> Vendues à l'unité ou en filets • Blanc • Blanc dur d'hiver	<i>Ronds, fermes, odorants.</i> Globe à collet violet. Toupie blanche, chair bien ferme.	Automne. Début de l'hiver.