



# **FICHES TECHNIQUES BANANE PLANTAIN**

## **FICHE TECHNIQUE 1 : FARINE DE BANANE PLANTAIN**

Nom du produit : Farine de Banane Plantain

Dénomination : Farine de banane plantain 100 % naturelle

Ingrédients : 100 % banane plantain

Procédé : Lavage – épluchage – tranchage – séchage – mouture – tamisage

Aspect : Poudre fine, crème à beige

Odeur : Légère, caractéristique

Goût : Neutre à légèrement sucré

Humidité max :  $\leq 12\%$

Sans gluten : Oui (naturellement)

Additifs : Aucun

Mode d'emploi :

Utiliser pour bouillies, pâtisserie, pains, crêpes, sauces et épaississement.

Valeurs nutritionnelles moyennes (pour 100 g) :

Énergie : 330–350 kcal

Glucides : 80–85 g

Fibres : 6–8 g

Protéines : 3–4 g

Lipides : < 1 g

Potassium : élevé

Conditionnement : Sachets alimentaires hermétiques

Conservation : Endroit sec, à l'abri de l'humidité

DDM : 24 mois

## **FICHE TECHNIQUE 2 : PURÉE DE BANANE PLANTAIN EN POUDRE (PRÉCUITE)**

Nom du produit : Purée de Banane Plantain en Poudre

Dénomination : Poudre précuite de banane plantain pour purée

Ingrédients : 100 % banane plantain

Procédé : Cuisson – séchage – grillage léger – mouture

Aspect : Poudre fine à légèrement granuleuse

Odeur : Typique, légèrement grillée

Goût : Doux naturel

Sans gluten : Oui (naturellement)

Additifs : Aucun

### **Mode d'emploi (reconstitution purée) :**

1. Porter 400 à 500 ml d'eau à ébullition.
2. Réduire le feu.
3. Ajouter progressivement 150 à 200 g de poudre.
4. Remuer énergiquement.
5. Laisser épaissir 3 à 5 minutes.
6. Ajuster l'eau selon la texture souhaitée.

Utilisations principales :

Foutou banane, purée plantain, accompagnement, restauration.

Valeurs nutritionnelles moyennes (pour 100 g) :

Énergie : 340–360 kcal

Glucides : 82–86 g

Fibres : 5–7 g

Protéines : 3–4 g

Lipides : < 1 g

**Potassium** : élevé

**Conditionnement :** Sachets alimentaires hermétiques

Conservation : Endroit sec, à l'abri de l'humidité

DDM : 24 mois

### **FICHE TECHNIQUE 3 : COUSCOUS / SEMOULE DE BANANE PLANTAIN**

**Nom du produit :** Couscous de Banane Plantain

**Dénomination :** Semoule de banane plantain

**Ingrédients :** 100 % banane plantain

**Procédé :** Cuisson – râpage – granulation – séchage

**Aspect :** Grains fins à moyens, jaunes à crème

**Odeur :** Légère

**Goût :** Légèrement sucré

**Sans gluten :** Oui (naturellement)

**Additifs :** Aucun

#### **Mode d'emploi :**

Réhydrater avec de l'eau chaude, égrener puis chauffer à la vapeur ou à la poêle.

#### **Valeurs nutritionnelles moyennes (pour 100 g) :**

Énergie : 330–350 kcal

Glucides : 80–85 g

Fibres : 6–8 g

Protéines : 3–4 g

Lipides : < 1 g

**Conditionnement :** Sachets alimentaires hermétiques

Conservation : Endroit sec, à l'abri de l'humidité

DDM : 24 mois