



FOCUS SUR LES FRUITS EXOTIQUES

Les fruits exotiques que tu peux retrouver dans ton restaurant scolaire

La banane



D'où vient-elle ?

La banane vient d'Asie du Sud-Est, dans des pays très chauds comme l'Inde, la Malaisie et l'Indonésie. Avec le temps, les voyageurs et les marins ont transporté la banane dans d'autres pays. Elle est arrivée en Afrique, puis en Amérique et dans les îles. Comme la banane aime la chaleur et la pluie, elle pousse surtout dans les régions tropicales. Les humains mangent des bananes depuis des milliers d'années. La banane est verte quand elle n'est pas mûre, jaune quand elle est prête à être mangée, et devient marron quand elle est très mûre.

Quel goût a la banane ?

Quand elle est mûre, elle est molle, tendre, crémeuse et facile à mâcher. Côté goût, elle est sucrée et douce.

Comment pousse-t-elle ?

Elle pousse sur une plante géante appelée le bananier. Même s'il est très haut, ce n'est pas un arbre ! Son "tronc" est en réalité un empilement de feuilles. Les bananes poussent en régime, chaque grappe s'appelle une main et chaque banane un doigt. Comme elle pousse dans les pays chauds, on peut la récolter toute l'année. Il n'y a pas de vraie saison : quand un régime de bananes est mûr, on le coupe et on le ramasse.

Quels sont ses bienfaits ?

Elle contient des vitamines, donne de l'énergie et est bonne pour le ventre et la digestion.

Comment la manger ?

À croquer, dans une salade de fruits, en mousse ou compote, en gâteau, en smoothie, en glace...



Les fruits exotiques poussent dans des endroits très chauds, où il fait beau presque toute l'année. Ce sont des endroits loin de la France, comme les îles, la forêt tropicale ou les pays près de l'équateur.



FOCUS SUR LES FRUITS EXOTIQUES

L'ananas



D'où vient-il ?

L'ananas vient d'Amérique du Sud et a voyagé en bateau jusqu'en Europe avant d'arriver en France, où il était autrefois un fruit très rare.

Quel goût a l'ananas ?

Il est ferme à l'extérieur et juteux, tendre et un peu fibreux à l'intérieur. Côté goût, il est sucré et un peu acide, très frais et juteux.

Comment pousse-t-il ?

La plante forme une rosette de longues feuilles rigides et pointues, au ras du sol. Au centre de cette rosette pousse une tige. Au sommet de cette tige apparaît une fleur, puis un seul fruit ovale, avec une peau jaune et marron un peu piquante, des feuilles vertes sur le dessus : l'ananas. Il met très longtemps à pousser, presque 2 ans pour être prêt.

Quels sont ses bienfaits ?

Il aide à bien digérer, donne de la vitamine C pour être en forme et rafraîchit quand il fait chaud.

Comment la manger ?

À croquer, dans une salade de fruits, rôti au miel, en gâteau, en glace ou en sorbet, en smoothie...

Avec beaucoup de chaleur et de patience tu pourrais avoir un ananas un jour !



Si tu coupes le toupet de l'ananas (les feuilles au-dessus du fruit) que tu le laisses sécher quelques jours et que tu le plantes dans la terre, tu obtiendras une jolie plante décorative !



FOCUS SUR LES FRUITS EXOTIQUES

La mangue



D'où vient-elle ?

La mangue est originaire d'Inde il y a plus de 4 000 ans et est considérée comme un fruit précieux. Les mangues se sont répandues progressivement dans toute l'Asie puis dans le reste du monde.

Quel goût a la mangue ?

Sa chair est très tendre, juteuse et fondante. Parfois la mangue a de petits fils, surtout près du noyau. C'est un fruit sucré, savoureux et parfumé.

Comment pousse-t-elle ?

La mangue pousse sur un arbre fruitier qui s'appelle le manguier. Le manguier peut devenir très grand, parfois plus haut qu'une maison. Il a un tronc solide et de grandes feuilles vertes. Les mangues poussent souvent en petits groupes, accrochées aux branches par une tige. La mangue est un fruit ovale, avec une peau lisse et un peu ferme et un gros noyau à l'intérieur. Elle peut être verte quand elle n'est pas mûre, jaune quand elle commence à mûrir et orange ou parfois rouge quand elle est bien mûre. La mangue pousse dans les pays chauds, on la récolte à des moments différents. On peut la déguster toute l'année.

Quels sont ses bienfaits ?

Elle donne de l'énergie, aide à bien grandir car elle est riche en vitamine C.

Comment la manger ?

À croquer, en salade de fruits, en sorbet, en coulis avec yaourt ou fromage blanc, en compote...



Le savais-tu ?

Il existe plus de 1000 variétés de mangues dans le monde !

Si on laissait la banane mûrir complètement sur le bananier, elle deviendrait trop fragile pour le transport. Après la récolte elle continue de mûrir seule, en produisant naturellement un gaz appelé éthylène.