



# Les recettes jafâ

du programme

Programme Jardins familiaux

Volume  
1



• La banane •

## Le programme des Jardins familiaux - Jafa

**Le programme des Jardins familiaux - Jafa**, est un programme de santé publique qui vise à réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de leurs jardins ou de circuits courts et informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges avec la famille, les voisins, les amis...*).

Ce programme, déclinaison locale du Plan National d'Actions Chlordécone et du Programme National Nutrition Santé, s'inscrit dans le Plan Régional Santé Environnement de Guadeloupe.

### Particulièrement destiné aux communes du Sud de la Basse-Terre, le programme Jafa :

- **Informe les foyers** vivant en zone potentiellement polluée et cultivant un jardin créole, sur la problématique chlordécone ; par l'organisation de réunions de quartiers et d'autres animations.
- **Recense et évalue les pratiques alimentaires de ces foyers** (*notamment fréquence de consommation de racines et tubercules issus de jardins familiaux ou de circuits informels de distribution*) ; par la réalisation d'une enquête en porte-à-porte.
- **Diagnostique, si nécessaire** (*suite aux réponses à l'enquête alimentaire*), **le niveau de pollution du sol du jardin** dans lequel les légumes, racines et tubercules sont cultivés ; par le prélèvement et l'analyse du sol de ce jardin.
- **Conseille et accompagne les familles ainsi identifiées comme potentiellement exposées à la chlordécone via les cultures de leur jardin** ; par la mise en place d'actions d'accompagnement visant à l'adoption de bonnes pratiques alimentaires et culturelles : manifestations, livrets conseils, ...



# La Banane

## *Un médicament naturel*

Contrairement aux idées reçues, la banane ne fait pas grossir.

Une consommation régulière de bananes est même excellente pour notre santé.

C'est une source d'énergie idéale pour tous : bébés, enfants, sportifs, personnes âgées...

Une banane contient du potassium, du magnésium, du calcium, du fer, du cuivre, du chlore, de l'iode, du fluor, des vitamines A, B, C ...

Riche en fibres, la banane facilite le transit intestinal, soigne les problèmes gastriques, protège des ulcères ...

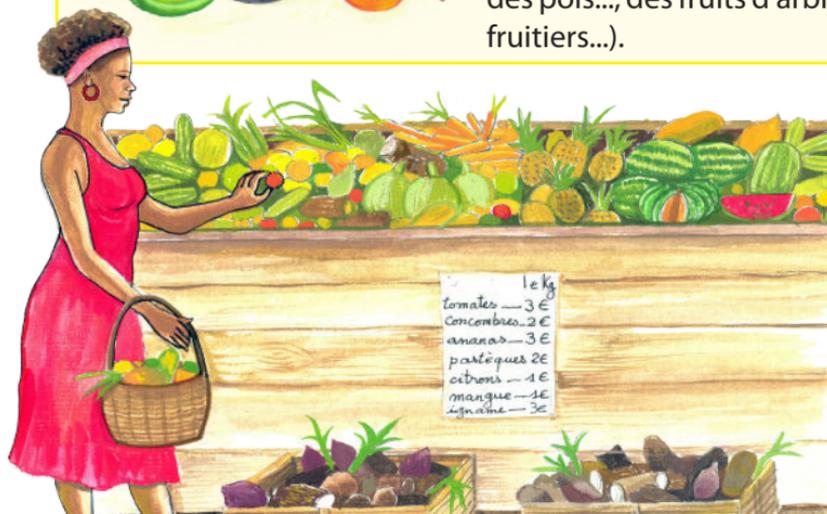
Ne contenant pas de cholestérol, elle diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et est excellente pour la prévention du diabète et de l'obésité.



# Les recommandations du programme *Jafa* pour limiter son exposition à la chlordécone



**Diversifier les cultures de son jardin et son alimentation** (notamment avec des fruits-à-pain, des pòyòs, des pois..., des fruits d'arbres fruitiers...).



## **S'informer sur la provenance des racines et tubercules et être vigilant sur leur origine.**

(Achetés dans les commerces (*marchés, épicerie, petites, moyennes et grandes surfaces...*), leur qualité est régulièrement contrôlée ; procurés via des circuits informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges...*), ils peuvent être contaminés par la chlordécone).





# Croquettes de banane amandine



**Ingrédients de l'appareil à croquettes :** 1kg de bananes vertes, 200g de flocons de pommes de terre, 200g de beurre, 6 jaunes d'œufs, 100g de piments végétariens, 100g d'oignons, 2 gousses d'ail, 50g de persil, 5g de poudre de quatre-épices, 2g de poudre de bois d'inde.

**Ingrédients de l'appareil à anglaise :**  
3 œufs entiers, 10cl d'huile, sel fin, poivre.

**Ingrédients pour la panure :**  
200g de farine, 200g d'amandes effilées.

Pour  
env.  
15  
croquettes

- Lavez puis épluchez les bananes.
- Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 25 à 35 min.
- Égouttez-les puis passez-les au moulin à légumes sans les refroidir.
- Émincez les piments, les oignons, les gousses d'ail et le persil.
- Hors du feu, remettez la pulpe de banane dans le faitout de cuisson et incorporez-y l'ensemble des ingrédients de l'appareil à croquettes.
- Remettez l'appareil à croquettes sur le feu en remuant rapidement afin de terminer la liaison.
- Vérifiez l'assaisonnement.
- Préparez l'appareil à anglaise en mélangeant à l'aide d'un fouet l'huile, les œufs entiers, le sel et le poivre.
- Roulez des boules de l'appareil à croquettes, dans la farine, puis dans l'anglaise et enfin dans les amandes effilées.
- Faites cuire les boules ainsi formées au four à 170°C pendant 15 min environ.

## Suggestion de menu équilibré :

Melon - Croquettes de banane amandine - Fromage blanc au coulis de mangue



# Bananes vertes au lait de coco

## Ingrédients :

1kg de bananes vertes, 1/2 l de lait de coco, 150g de gruyère râpé, sel fin, poivre.



- Lavez puis épluchez les bananes.
- Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante.
- Égouttez-les et coupez-les en tranches.
- Déposez une couche de tranches de bananes dans un plat allant au four.
- Recouvrez cette première couche de lait de coco.
- Salez, poivez et saupoudrez de la moitié du gruyère râpé.
- Disposez une seconde couche de tranches de bananes vertes.
- Recouvrez à nouveau de lait de coco et du reste de gruyère râpé.
- Faites gratiner au four pendant 15 min environ à 180-200°C.

## Suggestion :

Cette recette savoureuse, particulièrement riche en énergie, s'intégrera parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en l'accompagnant d'une viande ou d'un poisson grillé, d'une entrée de crudités et d'un fruit frais en dessert.

## Idée de menu équilibré :

Gombos - Dorade grillée - Bananes vertes au lait de coco - Ananas frais

Bananes vertes au lait de coco

# Banane boulangère



Banane boulangère

**Ingrédients :** 1,2 kg de bananes vertes et/ou de bananes plantain, 20g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile, 300g d'oignons, 2 gousses d'ail, 80cl de fond de veau, 1 bouquet garni, sel fin, poivre.

Pour **6**  
personnes

- Lavez puis épluchez les bananes.
- Émincez-les en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur.
- Faites sauter rapidement les rondelles à la poêle.
- Émincez les oignons.
- Dans un faitout avec le beurre ou l'huile, faites-les cuire doucement sur feu doux. Salez et poivrez.
- Dans un grand plat à gratin frotté avec les gousses d'ail, répartissez par couches successives les rondelles de bananes, puis les oignons émincés.
- Terminez par une couche de rondelles de bananes, disposées en rosace.
- Versez le fond de veau assaisonné du bouquet garni jusqu'à hauteur des bananes.
- Démarrez la cuisson sur le feu, puis placez le plat dans un four durant 40 à 50 min à 190-200°C.
- Surveillez la cuisson et si les bananes sèchent en surface, couvrez-les de papier sulfurisé : les bananes doivent être légèrement dorées et avoir absorbé une grande partie du liquide.

## Suggestion d'accompagnement :

Cette recette, riche en saveurs et en nutriments, accompagnée d'un poisson cuisiné en blaff ou grillé, d'une entrée de crudités et d'un fruit frais en dessert, vous permettra d'équilibrer votre menu tout en restant « diététiquement correcte ».



# Gratin de bananes au fromage

**Ingrédients :** 2kg de bananes vertes et/ou de bananes plantain, 1l de lait demi-écrémé, 50cl de crème fraîche allégée, 200g de gruyère râpé, 2 gousses d'ail, sel fin, poivre, noix de muscade.

Pour **6** personnes

- Épluchez les gousses d'ail puis hachez-les.
- Lavez et épluchez les bananes.
- Égouttez les bananes, puis les émincer en rondelles de 2 à 3mm d'épaisseur.
- Mettez-les dans un grand faitout et les recouvrir avec le lait froid.
- Faites précuire les bananes 6 à 8 min, à feu doux, en les remuant délicatement.
- Au 2/3 de la cuisson, assaisonnez-les avec du sel, du poivre, des râpures de noix de muscade et l'ail haché.
- Égouttez les bananes et vérifiez l'assaisonnement.
- Au fond d'un plat à gratin, disposez en couche la moitié des bananes.
- Nappez avec la moitié de la crème, puis répartissez uniformément la moitié du gruyère râpé.
- Recouvrez d'une deuxième couche de bananes.
- Nappez avec le reste de la crème et répartissez uniformément le gruyère râpé restant.
- Faites gratiner au four à 180-200°C pendant environ 30 min.

## Suggestion de menu équilibré :

Haricots verts - Viande grillée - Gratin de bananes au fromage - Papaye fraîche

Gratin de bananes au fromage

# Aumônière à l'antillaise



**Ingrédients pour la pâte à crêpe :** 200g de farine de pòyò, 50g de farine de blé, 60cl de lait demi-écrémé, 4 œufs entiers, une pincée de sel fin, 40g de sucre semoule, 40g de beurre ou 4 cuillères à soupe d'huile.

**Ingrédients pour la garniture :** 10 bananes fruits taillées en dés, de la confiture (goyave, mangue, passion...)

Pour  
env. **20**  
crêpes

- Disposez en fontaine dans un plat creux, les farines de pòyò et de blé préalablement passées au tamis.
- Ajoutez au centre de la fontaine le sel fin, le sucre et les œufs entiers.
- Mélangez à l'aide d'un fouet les œufs, le sucre et une partie de la farine.
- Versez progressivement le lait en remuant sans discontinuer, la pâte doit être lisse et parfaitement homogène.
- Faites fondre délicatement le beurre.
- Versez le beurre fondu dans la pâte et remuez.
- Laissez reposer la pâte pendant au moins une heure.
- Faites cuire les crêpes 4 à 5 min, dans une crêpière légèrement huilée.
- Garnissez les crêpes avec les dés de bananes sautées au beurre et de la confiture.
- Repliez et liez les crêpes en forme de bourse.
- Servez-les accompagnées d'un caramel liquide.

## Remarque :

Ce dessert peut se réaliser en famille et fera le régal de tous, petits et grands !



# Tarte à la banane antillaise

**Ingrédients pour la pâte Brisée :** 250g de farine de pòyò, 20g de sucre semoule, une pincée de sel fin, 125g de beurre, 1 jaune d'œuf, 5cl d'eau.

**Ingrédients pour l'appareil à tarte :** 2 jaunes d'œufs, 3 œufs entiers, 40g de sucre semoule, 50cl de crème liquide allégée, extrait de vanille.

**Ingrédients pour la garniture :** 600g de bananes fruits pas trop mûres, 1 citron.

Pour **12**  
personnes

- Disposez la farine en fontaine sur un plan de travail.
- Ajoutez le sel, le sucre, le jaune d'œuf, l'eau et le beurre découpé en petites parcelles.
- Mélangez ces éléments du bout des doigts dans la fontaine en incorporant progressivement la farine.
- Écrasez la pâte avec la paume de la main 1 ou 2 fois.
- Rassemblez-la en boule, sans pétrir, et la réserver au frais dans un film plastique alimentaire.
- Réalisez l'appareil à tarte en mélangeant avec un fouet les jaunes d'œufs, les œufs entiers, le sucre, la crème liquide et l'extrait de vanille.
- Lavez, épluchez puis citronnez les bananes.
- Coupez-les en 2 moitiés puis dans le sens de la longueur, de façon à obtenir 4 morceaux par banane.
- Abaissez la pâte Brisée à 3mm d'épaisseur et en tapisser un moule à tarte.
- Disposez les bananes en rosace sur la pâte, puis emplissez la tarte avec l'appareil.
- Faites cuire la tarte au four à 240°C quelques minutes pour fixer les bords et terminez la cuisson à 200°C pendant 20 à 25 min.

Tarte à la banane antillaise



## • La banane •

Le programme des Jardins familiaux (Jafa) est un programme de santé publique visant à « *réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de jardins créoles, de ventes au bord des routes, de dons et/ou d'échanges entre voisins, familles...* »

Un des objectifs du programme Jafa est aussi de promouvoir les produits locaux, la Guadeloupe étant riche en fruits, légumes et féculents qui, consommés régulièrement, sont bénéfiques pour la santé.

### Partenaires

Ce programme est piloté par l'Agence de Santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy (ARS) et l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS).

Il s'appuie sur un réseau de partenaires : INRA, CIRAD, DAAF-SA, Chambre d'Agriculture, CIRE, ORSaG, INSERM, CHU de Pointe-à-Pitre, DJSCS, ACED, Archipel des Sciences, élus, médecins, pharmaciens,... associations, professionnels et organisations dédiés à l'environnement, à la santé, à l'agriculture...

Réalisation, conception et photographies : IREPS Guadeloupe  
Recettes : JURAPLATS • Illustrations : Jorge K100  
Conception graphique & Impression : EXODIA Production  
Édition : sept. 2011

Recettes originales réalisées par le traiteur JURAPLATS.



### IREPS - Antenne Jafa

6 Résidence Casse, Rue Daniel Beupersuy, 97100 Basse-Terre

Tél. : 0590 95 41 17 • Télécopie : 0590 95 14 66

Courriel : [jafa@ireps.gp](mailto:jafa@ireps.gp)

Retrouvez toutes les informations du programme Jafa sur [www.jafa.gp](http://www.jafa.gp)

Cette brochure a été réalisée par l'IREPS dans le cadre du programme Jafa.