

## La Banane

Originnaire de la Nouvelle Guinée, la banane est un fruit énergétique, facile à digérer et riche en vitamines A, B, et C ainsi qu'en phosphore, calcium et fer. Les plus grands pays producteurs de bananes sont l'Inde, le Brésil, la Chine, l'Equateur et les Philippines. Concernant l'alimentation, il y a deux catégories de bananes : des bananes douces utilisées pour les desserts comme le banana split et la glace à la banane et des bananes à cuire qui remplacent les légumes dans l'accompagnement de plats de viande, de poulet et de poisson