

LA RECETTE DE JÉRÔME

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes)

- 5 bananes plantains bien mûres
- 40 cl d'huile (pour frire)
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais moulu
- sel



Jean Cocteau



L'ATELIER DE FATIMA

Le saviez-vous ?

Dans les pays importateurs, même si la sécurité alimentaire des consommateurs ne dépend pas de la disponibilité de la banane, le fruit se trouve sur les étals toute l'année. En 2003, selon la FAO, les Suédois en consommaient 19 kg par habitant et par an, les Danois, 14 kg, et les Norvégiens, 13 kg.

DEPUIS QUAND PARTICIPEZ-VOUS À GOÛTONS NOS DIFFÉRENCES ?

"DEPUIS LE DÉBUT, JE PENSE !"

UN MOMENT D'ÉCHANGE ENTRE PETITS ET GRANDS

Méli-Mélo de fruits des Pitchounets

Ingrédients :

- 1 pomme pink lady
- 1 pomme granny
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 tranche d'ananas
- Quelques fraises
- Quelques raisins secs
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 soupçon de cannelle
- Chantilly

Préparation :

Couper les fruits, rajouter le jus de citron, les raisins secs, le sucre vanillé et la cannelle. Bien mélanger et mettre au frais. Rajouter une touche de chantilly au moment de déguster.



"ITADAKIMASU"

JAPON
241 euros par semaine pour nourrir une famille
de 4 personnes. Plats favoris : sashimi et fruits.

JAPON



PETIT VOYAGE EN MARTINIQUE AVEC NADE LISE ET SES DANSEUSES

La mazurka arrive à la Martinique vers le début du XX^{ème} siècle. Née en ville, il s'agit d'une forme de Valse Créole particulièrement bien rythmée. Il s'agit d'une danse d'origine polonaise, adoptée par les orchestres antillais qui l'ont fait beaucoup évoluer. La mazurka créole se compose ainsi de deux figures : le piqué et la nuit. La mazurka créole se différencie de la mazurka européenne sur le plan rythmique. Elle peut être décomposée en 6/8, alors que la mazurka métropolitaine est pensée en 3/4. A l'origine appartenant au répertoire des orchestres de bal, la mazurka est tombée en désuétude et ne continue d'être interprétée que par quelques musiciens et groupes revivalistes, à l'occasion de bals traditionnels essentiellement.

**"METTONS EN COMMUN CE QUE NOUS
AVONS DE MEILLEUR ET ENRICHISSEONS
NOUS DE NOS MUTUELLES DIFFÉRENCES"**

Paul Valéry

