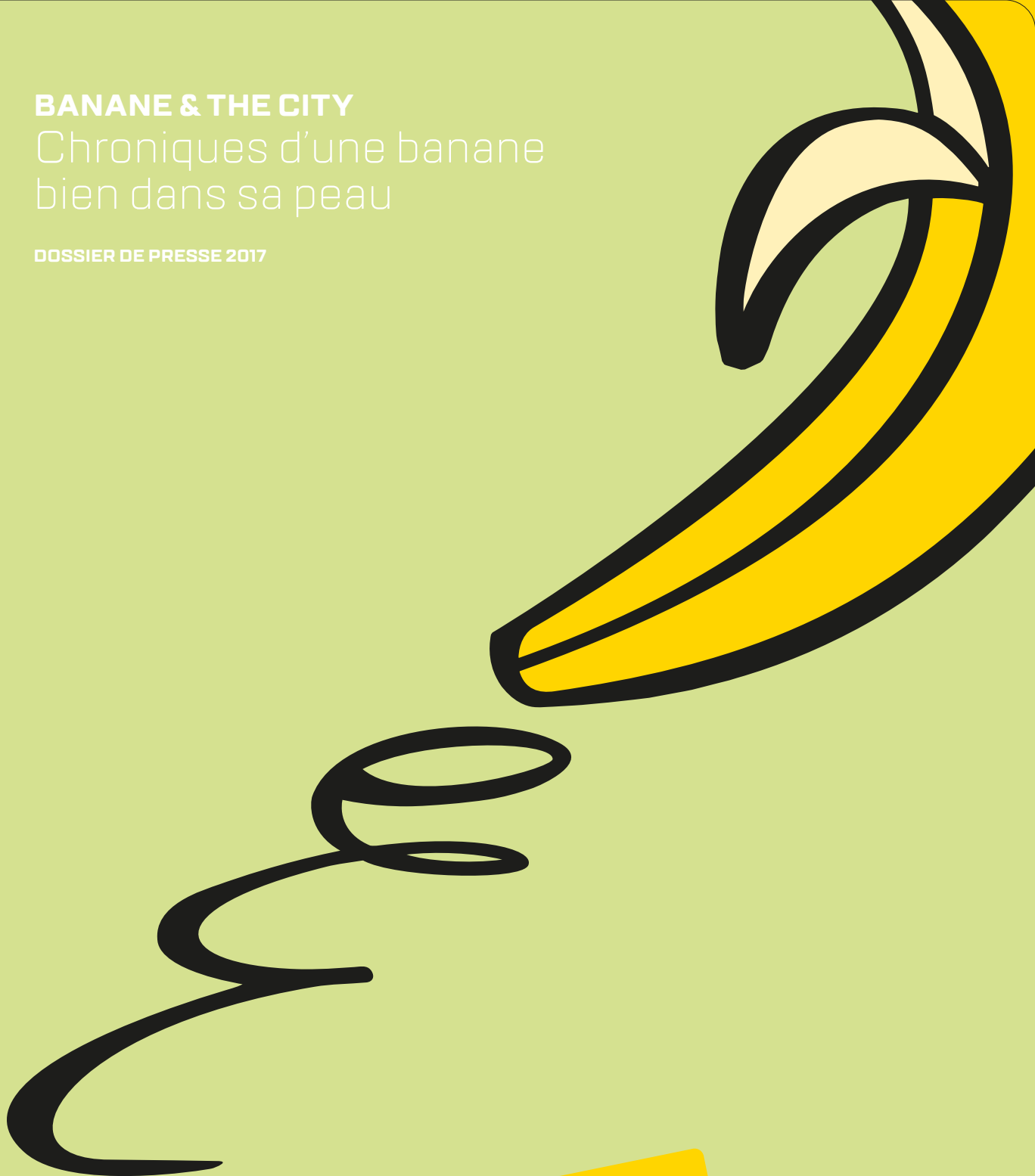


# BANANE & THE CITY

Chroniques d'une banane  
bien dans sa peau

DOSSIER DE PRESSE 2017



*la banane*  
bien dans sa peau





# Lundi 7h.

**Le jour se lève et, comme toujours,  
la banane est de très bonne humeur !**


Il faut dire qu'elle a une vie trépidante...  
Tout au long de l'année, elle parcourt le monde,  
s'invite dans nos cuisines, tente de multiples  
expériences pour mieux cerner les relations  
humain/banane et, surtout, mettre du soleil  
dans notre quotidien.

**Son truc, c'est de faire du bien autour d'elle.**

Sur le plan physique, bien sûr, mais aussi moral.  
Et, parce qu'il n'y a pas de mal  
à prendre soin de soi, au contraire,  
elle aime aussi se pomponner pour plaire  
à tous ses fans. Mais d'où lui vient  
cette personnalité pleine de pep's ?  
Et quels sont ses petits secrets ?

**Pour ne pas en perdre une miette (ou un fil !),  
la banane a décidé de tenir un journal,**

où elle se raconte. De chronique en chronique,  
elle nous plonge dans son univers et nous invite  
à partager ses réflexions du moment...



Alors, bienvenue  
dans l'intimité d'un fruit  
vraiment bien dans sa peau!  
☺

# Dans la saison 2017...



## ÉPISODE 1 - page 6

Quelques jours  
dans ma vie  
de banane



*Je déborde d'énergie!*

## ÉPISODE 2 - page 9

Savoir se faire du bien,  
c'est important...



## ÉPISODE 3 - page 12

... Et se faire  
belle aussi!



## ÉPISODE 4 - page 17

Et ma famille,  
on en parle?

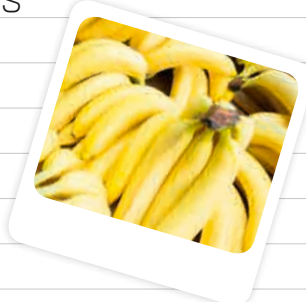


## ÉPISODE 5 - page 21

Si mes comptes  
sont bons...

## ÉPISODE 6 - page 22

Mes copines  
et moi





↓  
Épisode 1

## Quelques jours dans ma vie de banane

Souvent, on me dit que je suis super sympa, que j'ai belle allure, que je rayonne de bonne humeur... Tout cela est fort agréable, mais mes copines pensent que je n'ose pas suffisamment me dévoiler, que je devrais parfois révéler toutes mes qualités pour qu'on me prête plus d'attention encore. D'ailleurs, d'après elles, si on m'aime tant, ce n'est pas pour rien, car je suis vraiment facile à vivre...

Dejà,

je suis toujours là,  
quoi qu'il arrive...

Tout au long de l'année.

**quelle que soit la saison, je suis dispo.** Loin d'être caractérielle, je suis en fait "climactérique": ça veut dire que je continue à mûrir même après la récolte. Du coup, on peut m'acheter à différents stades de maturité.

Ensuite, du matin au soir,

**je suis très active, je ne m'arrête jamais!**

Les moments de la journée que je préfère?

Tous: du petit-déjeuner au dîner. Ainsi, j'aide mes fans de tous âges à faire le plein d'énergie ou à caler un petit creux et, surtout, à se faire plaisir.

Enfin, je m'adapte à toutes

**les envies** et il existe mille et une façons de me consommer: crue ou cuite, nature ou cuisinée, en version salée ou sucrée... Facile à manger et à transporter, j'ai aussi un côté pratique très prononcé. Bref, il paraît que je suis un bon parti!



✓ **Bien sûr,**  
il faut savoir décrypter  
mon humeur du moment!

**Rassurez-vous, avec moi, ce n'est pas si compliqué.** Certes, ma composition, ma fermeté et mon goût peuvent varier, car mon amidon se transforme en sucre au fil du temps. Mais, c'est ce qui me permet de développer mes arômes, d'adoucir ma saveur et d'assouplir ma texture.

Pour me cerner, c'est très simple, il suffit de se fier à ma couleur, signe de maturité:

- **Quand je porte une robe jaune pâle avec des extrémités vertes,** je suis en cours de maturation et il faut me consommer sous 4 à 6 jours. Ma saveur est acidulée, mon arôme herbacé ou boisé, ma texture ferme.
- **Quand je porte une robe jaune,** je suis tout juste à maturité et il faut me consommer sous 2 à 4 jours. Ma saveur est douce, mon arôme délicat, ma texture moelleuse.
- **Quand je porte une robe bien jaune à tigrée,** je suis à pleine maturité et il faut me consommer sous 2 jours. Ma saveur est sucrée, mon arôme développé et ma texture fondante.



facile

Consommation

me consommer sous  
4 à 6 jours

me consommer sous  
2 à 4 jours

me consommer sous  
2 jours

Et j'ai besoin d'attention,  
mais je ne suis  
→ pas difficile

**Quand je débarque sur les étals,  
je suis généralement encore  
en cours de maturation.**

Comme ça, ceux qui m'apprécient  
peuvent m'acheter et attendre,  
quelques jours, que j'atteigne  
mon plein potentiel gustatif!  
Seul impératif: faire attention  
à la température à laquelle  
on me conserve...

**Tout d'abord, je n'aime pas  
les grands froids.** Mieux vaut  
donc éviter de me placer dans  
une pièce en dessous de 13°.  
Sinon, je peux m'altérer  
et ma peau devient alors jaune  
terne, voire grise. Du coup,  
je ne fréquente pas  
les réfrigérateurs.

**Inversement, je supporte mal  
les fortes chaleurs:** 25°C,  
c'est mon maximum, au risque  
de me ramollir ou, pire, de voir  
ma peau éclater. Au final,  
c'est entre 18 et 20°C  
que je me sens parfaitement  
à l'aise!

18 à  
20°C



## CE QUE L'ON SAIT MOINS SUR MOI...

**Si je ne suis pas mûre** et que vous mourez d'envie  
de me croquer, rien de plus simple! Enveloppez-moi  
dans du journal ou dans un sac en papier:  
ça accélérera ma maturation. Le petit plus?  
Ajoutez une copine pomme ou tomate  
et le tour sera joué en moins d'un jour. ♡

### **En cuisine aussi, j'ai des astuces...**

Pour que ma chair ne brunisse pas en s'oxydant  
au contact de l'air, travaillez-moi à la dernière minute.  
Sinon, arrosez-moi d'un filet de jus de citron  
ou d'ananas. Et, si je suis trop mûre, retirez  
mes parties abîmées, puis faites de moi  
une compote.



## Épisode 2



Savoir se faire du bien,  
c'est important...

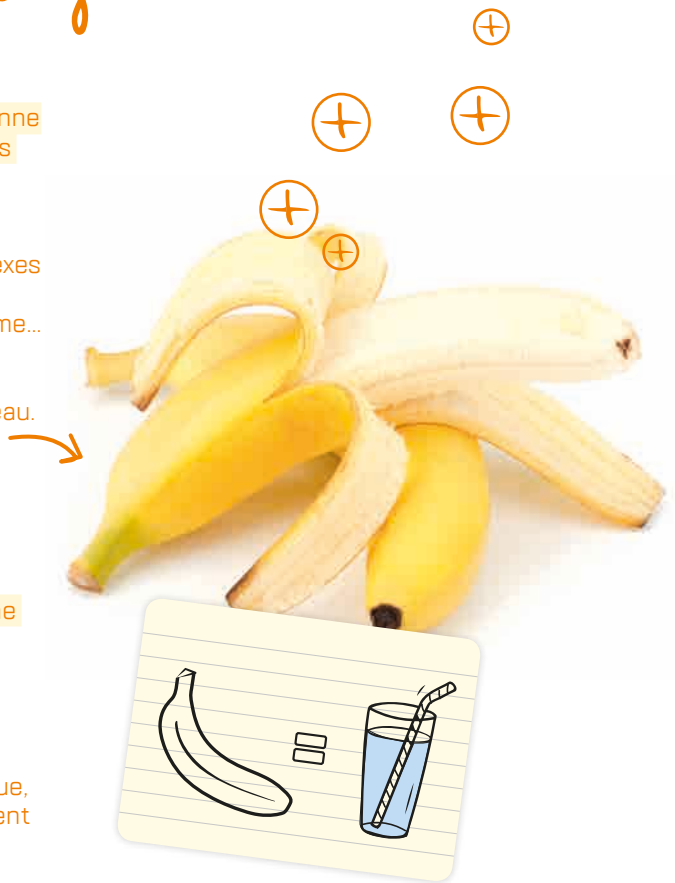
Pour être au top de ma forme, pas de mystère: je fais le plein de vitamines (B6 notamment), de minéraux (potassium, magnésium et manganèse, principalement) et de fibres. Ces dernières me rendent d'ailleurs très digeste. Et tout ça avec seulement 72,3 kcal pour 100 g. On peut donc dire que je suis de bonne composition! Du coup, je m'inscris parfaitement dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

# Je le reconnais: *je déborde d'énergie!*

**On me trouve souvent pleine de ressources et ce n'est pas faux.** En effet, j'apporte une bonne dose d'énergie, mais sans excès non plus et tout en restant pauvre en lipides. En associant des vitamines, des minéraux, des glucides simples ou complexes et des antioxydants, je favorise le fonctionnement de l'organisme... Ah oui, j'oubliais: j'ai aussi un fort pouvoir hydratant, puisque j'équivaux à un verre d'eau.

**Grâce à tous ces atouts nutritionnels, je suis perçue comme un concentré de bienfaits,** idéal pour ceux qui veulent rester en forme. Reconnaissons que je ne chôme pas! Je contribue au maintien d'une pression sanguine, d'une ossature, d'une fonction musculaire et psychologique normales. Je participe au bon influx nerveux, je réduis la fatigue, je protège contre le vieillissement cellulaire...

**RIEN QUE ÇA!**



## CES RAGOTS QUI SONT TOTALEMENT FAUX...

**Certains pensent que je fais grossir, alors que ce n'est pas vrai du tout!**

Pour avoir un régime équilibré, il faut manger de tout en quantité raisonnable. De mon côté, je représente un apport calorique de 72,3 kcal pour 100 g, soit à peine plus qu'un yaourt nature à 84,3 kcal.

**D'autres me disent indigeste, mais ils se trompent aussi!** Mes 1,9 % de fibres en sont la preuve, puisqu'elles favorisent le transit, améliorent l'absorption du calcium au niveau colique et contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

Et puis,  
je m'entends avec  
tout le monde !

**Pour commencer, les enfants m'adorent, et ce, dès le plus jeune âge.** Vers 4 à 6 mois, j'aide les nourrissons à diversifier leur alimentation, en introduisant à leurs repas un élément solide, mais facile à mastiquer.

➔ **À partir de 3 ans,** j'accompagne les enfants dans l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. Je suis un vrai compagnon de croissance pour eux, car je leur apporte énergie et plaisir à la fois.



↙ **Au moment de l'adolescence,** quand le corps et ses besoins évoluent, je joue un rôle clé. Vitamines et minéraux font de moi une collation idéale, qui aide en plus à tenir jusqu'au repas suivant, grâce à mes glucides.

↙ **Parmi mes fans, je compte beaucoup de femmes enceintes ou allaitantes.** Pas étonnant, vu qu'elles veillent à équilibrer et à varier leur alimentation. Surtout, ma vitamine B9 est très importante pour le développement du système nerveux de l'embryon.

↘ **N'oublions pas les personnes suivant un régime.**

Car, non seulement je ne fais pas prendre de poids, mais je favorise le transit intestinal et je contribue au sentiment de satiété. Et puis, je les aide à lutter contre les carences nutritionnelles occasionnées par certains régimes.



↘ **Il y a aussi les seniors.** Ils peuvent compter sur moi pour combler leurs besoins, notamment grâce à mes antioxydants et à mon potassium, qui aide à préserver la masse osseuse. Et, comme je suis facile à mâcher, ceux qui ont une dentition fragile m'apprécient encore plus.

**Enfin, les sportifs ne peuvent pas se passer de moi,** en particulier de mes glucides complexes, qui leur donnent de l'énergie sur la durée. Que ce soit avant, pendant ou après l'effort, je les encourage toujours !



Épisode 3 →



... et se faire  
belle aussi !

La mode, les chaussures, un dressing bien garni ? Perso, je m'en contrefiche pas mal ! Ce qui me plaît, ce sont les arts de la table, les bons ingrédients avec qui je m'entends bien et une cuisine conviviale, où on partage plein de moments sympas. En parlant de ça, j'ai complètement repensé ma garde-robe (enfin, mon garde-manger) et j'ai adoré ! Du coup, j'ai trouvé plein de nouvelles recettes faciles, gourmandes et pour toutes les occasions, du matin au soir. Je vous raconte...

À l'heure du p'tit déj  
ou en dessert



Pour un brunch  
entre filles



Au bar du café  
ou du goûter



Quand vient le moment  
de l'apéro avec les copains



# Pain perdu à la banane caramélisée



*J'en suis certaine: mes fans vont adorer cette recette réconfortante et délicieusement régressive, qui plaira aux plus jeunes et replongera les grands dans leur enfance!*

À l'heure du p'tit déj  
ou en dessert



Préparation

**15 min**

Cuisson

**10 à 15 min**

- 4 bananes
- 8 tranches de brioche
- ½ gousse de vanille
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre de canne
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- Une vingtaine de myrtilles
- 16 framboises
- Sirop d'érable

2 à 3 minutes  
de chaque côté

**1.** Éplucher 3 bananes et les découper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Fendre la gousse de vanille en deux et prélever la moitié des graines.

**2.** Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle, puis ajouter les bananes, les graines de vanille et le sucre de canne. Mélanger délicatement pour éviter de briser les morceaux de banane et laisser caraméliser quelques minutes.

**3.** Casser les œufs dans un récipient, puis ajouter le lait et le sucre vanillé. Bien battre le tout, afin d'obtenir une préparation lisse et homogène.

**4.** Faire chauffer le beurre restant dans une poêle. Pendant ce temps, plonger rapidement les tranches de brioche dans la préparation aux œufs, puis les faire dorer dans le beurre fondu pendant environ 2-3 minutes de chaque côté.

**5.** Déposer une tranche de brioche sur chaque assiette. Répartir les rondelles de bananes caramélisées, les bananes fraîches restantes et décorer avec les fruits rouges. Ajouter un filet de sirop d'érable et déguster aussitôt.

# Ceviche de cabillaud au lait de coco, à la banane et à la grenade



Préparation

**20 min**

Temps de repos

**4h30**

- 2 bananes
- 800 g de dos de cabillaud bien frais
- 6 citrons verts
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 150 ml de lait de coco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 grenade
- Sel
- Poivre du moulin

1. Presser le jus des citrons verts et le réserver.
2. Dans un récipient creux, émincer les oignons, l'ail, ainsi que le piment rouge, en prenant soin de bien retirer les pépins. Verser le jus des citrons, puis saler et poivrer. Rincer et ciseler la moitié de la coriandre, avant de l'ajouter à la préparation.
3. Découper le cabillaud en dés d'environ 1 cm et les déposer dans la marinade. Bien mélanger, afin de recouvrir tout le poisson et filmer la préparation. Réserver au frais pendant 4 heures.
4. Égoutter le poisson, puis le verser dans un second récipient. Ajouter le lait de coco, l'huile d'olive et la moitié de la marinade. Éplucher la banane et la découper en rondelles. Découper la grenade en deux et prélever les grains. Ajouter les deux fruits et mélanger délicatement.
5. Parsemer généreusement de coriandre ciselée et placer le tout au frais pendant 30 minutes supplémentaires.



*Celle-là aussi, je la kiffe : une recette pleine de fraîcheur et ultra tendance avec cette petite note exotique. Un dé-li-ce !*

*Pour un brunch entre filles*

# Cookies de flocons d'avoine, bananes et cranberries

*Autour du café ou du goûter*



**12 COOKIES**

Préparation

**5 min**

Cuisson

**25 min**

- 2 bananes bien mûres
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de cranberries déshydratées
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Éplucher les bananes et écraser la chair dans un récipient avec le sirop d'agave.

3. Ajouter les flocons d'avoine. Découper les cranberries en petits morceaux et verser dans la préparation. Bien mélanger le tout.

4. À l'aide d'une cuillère à café, déposer des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 30 minutes.

5. Laisser refroidir sur une grille et déguster.

*enfourner  
30 minutes à  
180°C*

*Comment concilier gourmandise et légèreté ? Rien de plus simple avec cette recette à la fois riche en saveurs et aérienne de par sa texture.*

# Carpaccio de chorizo et banane



*OK, je me suis lâchée sur cette recette, mais ce mariage surprenant devrait en séduire plus d'un... Et j'en ai encore plein d'autres à proposer!*

*Quand vient le moment de l'apéro avec les copains*



Préparation  
**20 min**

- 2 bananes
- 8 tranches très fines de chorizo
- 1 citron vert
- 1 c. à café de miel
- Sel
- Poivre du moulin

1. Découper les deux extrémités de la banane, puis la tailler en deux. Réaliser ensuite des tranches, relativement fines.
2. Disposer le carpaccio de chorizo et les tranches de bananes en alternance, en les faisant se chevaucher légèrement.
3. Presser le citron vert et réserver le jus dans un petit bol. Ajouter le miel, saler légèrement puis mélanger le tout, afin de faire complètement fondre le miel.
4. Verser sur le carpaccio, puis ajouter un tour de moulin à poivre.
5. Déguster avec des petits toasts de pain grillé.

carpaccio de chorizo & tranches de bananes

Ça donne l'eau à la bouche, non ?  
Et envie de découvrir d'autres recettes...  
Pas de souci, j'en ai encore plein en stock: **il suffit de demander!**



## Épisode 4 →



## Et ma famille, on en parle ?

Vous l'avez compris, j'ai du tempérament... Mais, avec plus de 1000 variétés dans la famille, il faut trouver sa place ! Et ça ne date pas d'hier, puisque j'ai été découverte voici environ 7000 ans en Asie. Depuis, j'ai parcouru le monde, je me suis installée en Afrique, en Amérique latine et dans les Caraïbes, avant de voyager en Europe et en Amérique du Nord à partir du XIX<sup>e</sup> siècle. Enfin, ma mère est une belle plante ! Et oui, le bananier n'est pas un arbre, mais la plus grande plante herbacée, qui peut atteindre 9 m de haut et produire 300 bananes par an. Bref, j'ai une personnalité à plusieurs facettes !

# Cavendish

Côté Cavendish,  
je suis la star des desserts !

**Ce petit surnom, je le dois au duc britannique William Cavendish**, président de la Société Royale d'Horticulture. Il m'a découverte en 1836, puis m'a cultivée et m'a popularisée dans le monde entier. Aujourd'hui, je pousse sous le soleil des Antilles, d'Amérique latine, des Canaries et je mesure 15 à 17 cm.

**Quand on m'achète, je suis souvent verte, mais je jaunis en mûrissant**: c'est l'amidon qui fait son travail pour me donner un goût sucré. À parfaite maturité, des tigrures apparaissent sur ma peau, tandis que ma chair se fait moelleuse et mon arôme prononcé.

**C'est au dessert que l'on m'apprécie le plus, avec ma saveur douce et parfumée**. D'ailleurs, je suis toujours partante pour accompagner une salade de fruits, me fondre dans une compote ou encore me cacher dans de multiples et délicieuses recettes de pâtisserie !

Chiffres

1836

découverte par  
William Cavendish

15 à 17 cm



# Plantain

Côté banane plantain, je ne suis vraiment pas une dure à cuire!

**Dans cette version, on me cultive essentiellement en Afrique.** D'où mon nom, puisqu'il y désignait autrefois mon père, le bananier, que l'on appelait "platane". Longue de 30 à 40 cm, on me trouve aussi aux Antilles, dans les Caraïbes et en Amérique latine.

**Verte ou légèrement rosée, je jaunis au fil de ma maturation,** puis je noircis, mais je garde toujours une texture ferme. Par contre, il ne faut pas me manger crue: je dois être blanchie à l'eau bouillante salée, pelée et frite à l'huile ou utilisée dans des ragoûts.

**Mon goût un brin acidulé vous rappelle quelque chose? La patate douce, je parie!**

D'ailleurs, on me déguste un peu comme elle: entière, en purée, en gratin, en brochette, en friture, en chips, en lamelles séchées... Et je suis souvent accompagnée de viande ou de poisson.

Chiffres  
30 à 40 cm



## MON ITINÉRAIRE DU CHAMP À L'ÉTAL

**C'est une filière entière, qui est aux petits soins pour que je sois parfaite!** Producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, commerçants et distributeurs: ils me portent tous une grande attention. Et on peut dire qu'ils ont du savoir-faire!

**Tout commence dans ma maison natale: la bananeraie.** En 9 à 12 mois, mon père, le plant, donne ses premiers fruits, puis en produira chaque année. Ce dont il a besoin? Un climat alternant pluie et fort ensoleillement, sous une température oscillant entre 25 et 40°.



*Ma petite histoire*



**Ensuite, mes sœurs et moi sommes acheminées vers la station de conditionnement** sous forme de régimes. Une fois bien pomponnées et parées de beaux emballages, celles d'entre nous qui sont vouées à l'exportation prennent le bateau.



**Vient alors l'étape de la mûrisserie.** Encore vertes, nous sommes entreposées durant 4 à 6 jours dans les meilleures conditions pour mûrir naturellement. C'est à ce moment-là que nous développons 146 composés organoleptiques, à l'origine de notre saveur et de notre arôme.



**Enfin, nous arrivons en point de vente.**

Si notre maturation n'est pas encore terminée, elle se poursuit chez le commerçant ou le distributeur, voire à votre domicile, une fois que vous nous avez achetées. C'est pour ça que nous aimons rester à l'air libre dans une pièce à 18 ou 20°.



*et hop, un petit selfie!*

Épisode 5

# Si mes comptes sont bons...

Il paraît que les bons comptes font les bons amis, alors j'ai eu envie de faire le point. C'est sûrement vrai, car plus je fais le calcul, plus je me dis que je suis bien dans ma peau et plus le nombre de mes amis augmente !

Tout d'abord, reprenons quelques chiffres...\*

Nous sommes en moyenne **80 millions de tonnes**, mes copines et moi, à être produites chaque année dans le monde. Parmi nous, **18 millions de tonnes** de bananes "dessert" ou Cavendish sont exportées, dont 30% vers l'Union européenne. C'est notre destination favorite, suivie de l'Amérique du Nord et de l'Extrême-Orient, surtout la Chine et le Japon.

Et en France ?\*

Chaque année, nous arrivons à **850 000 tonnes** en France, mais près de **300 000 sont réexportées**. Du coup, nous sommes **550 000 tonnes** à être consommées par les Français, dont 40 % qui proviennent de plantations antillaises (Guadeloupe et Martinique), 45% d'Afrique ou des Caraïbes et 15 % d'Amérique latine (Équateur, Costa Rica, Colombie...).

En Europe, je suis une vraie people !\*

Les Européens m'apprécient beaucoup : ils mangent en moyenne **10,2 kg de bananes par habitant et par an**. En France, ce chiffre tourne autour de **8,5 kg**, soit **14 % des volumes de fruits** qui sont vendus. D'ailleurs, **88 % des ménages** hexagonaux m'achètent au moins une fois dans l'année, ce qui fait de moi le **2<sup>e</sup> fruit le plus fréquemment vendu**.

\* Sources : CIRAD et Kantar Worldpanel, données 2015.

**80 millions**  
de tonnes  
de bananes produites  
chaque année



**850 000**  
tonnes

exportées en France / an

**550 000**  
tonnes

consommées en France / an

**10,2 kg**  
de bananes / habitant  
et / an en Europe

**8,5 kg**  
en France

people



Épisode 6

# Mes copines et moi

Bon, c'est bien beau de papoter, mais il est important de pouvoir se confier, se reposer sur quelqu'un de totalement fiable, qui nous connaît absolument par cœur. Moi, j'ai beaucoup de chance, car j'ai trouvé ma BFF... Ma meilleure amie, quoi !

## L'AIB, ma plus proche confidente

**C'est elle qui certifie que les Français m'adorent.**

Qu'ils apprécient mon apparence sympa et ma bonne humeur. Qu'ils me trouvent nutritive, facile à manger comme à transporter, avec un petit goût d'exotisme. Bref, que je fais partie de leur quotidien et que je suis même admirée comme une icône pop ! Pourtant, elle trouve qu'ils en oublient parfois l'essentiel : qu'ils me consomment régulièrement, mais sans me connaître vraiment.

**Pour me mettre sous le feu des projecteurs et dévoiler mes multiples facettes,**

elle a réuni des professionnels ! Depuis 2012, au sein de l'AIB (l'Association Interprofessionnelle de la Banane), ils assurent ma promo et défendent les intérêts de tous ceux qui s'occupent de moi : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, commerçants et distributeurs.

Du coup, je me suis fait plein d'amis :

- **L'ASSOBAN**, association des producteurs de bananes françaises des Antilles.
- **La CSIF**, Chambre Syndicale des Importateurs Français de fruits et légumes frais.
- **L'UFMB**, Union Française des Mûrisseurs de Bananes.
- **L'UNCGFL**, Union Nationale du Commerce de Gros en Fruits et Légumes.
- **La FCD**, Fédération des entreprises du Commerce et de la Distribution.
- **Saveurs Commerce**, Fédération des commerces alimentaires spécialisés de proximité.



## ON RESTE EN CONTACT?

Voici mon adresse: [www.banane.info](http://www.banane.info). *← site*  
C'est mon nouveau site! Vous pourrez y retrouver  
toute mon actu, des articles sur mes tendances préférées,  
des recettes gourmandes, des informations nutritionnelles,  
des conseils pratiques... Il y a même des pros qui parlent de moi!

Sinon, je suis aussi sur twitter, [@BananeInfo](https://twitter.com/BananeInfo),   
Facebook et Instagram [@LaBananeBienDansSaPeau](https://www.facebook.com/LaBananeBienDansSaPeau)  

À suivre... 

RELATIONS MÉDIAS :  
VFC RELATIONS PUBLICS  
Élodie Lambert - 01 47 57 05 74 - elambert@vfcrp.fr  
Caroline de Saint Albin - 01 47 57 05 71 - cdesaintalbin@vfcrp.fr

Déroulés et visuels des recettes disponibles sur demande

Plus d'informations sur : [www.banane.info](http://www.banane.info)