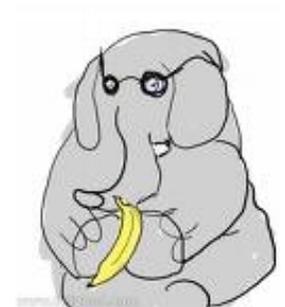
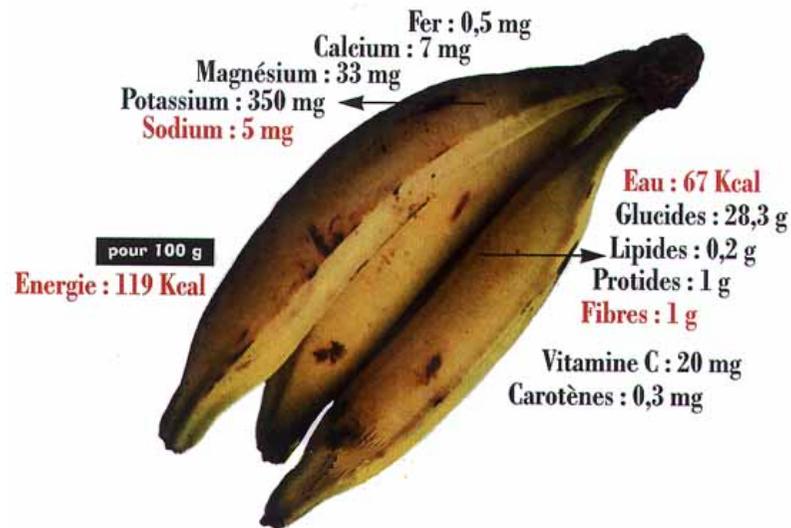


October 2006 – REDIMA training in Limbe, Cameroun



Doula-Limbe-Cameroun  
Oct 2006



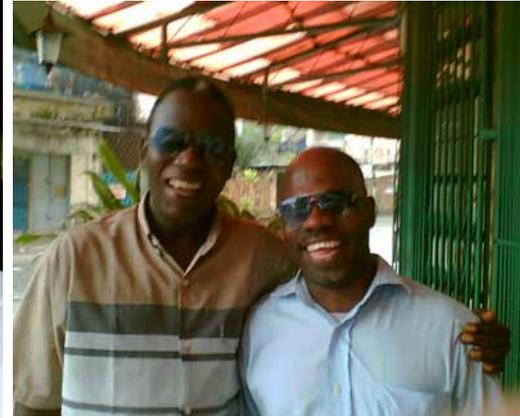


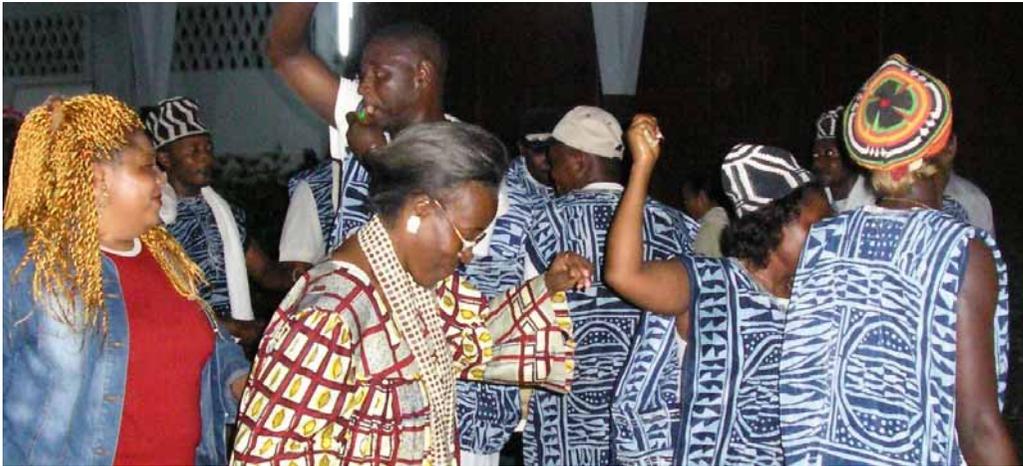
## Redima = réseau d'information sur les bananes et bananes plantain en Afrique

*Aux côtés de la classique banane, on rencontre deux autres sortes de bananes.*

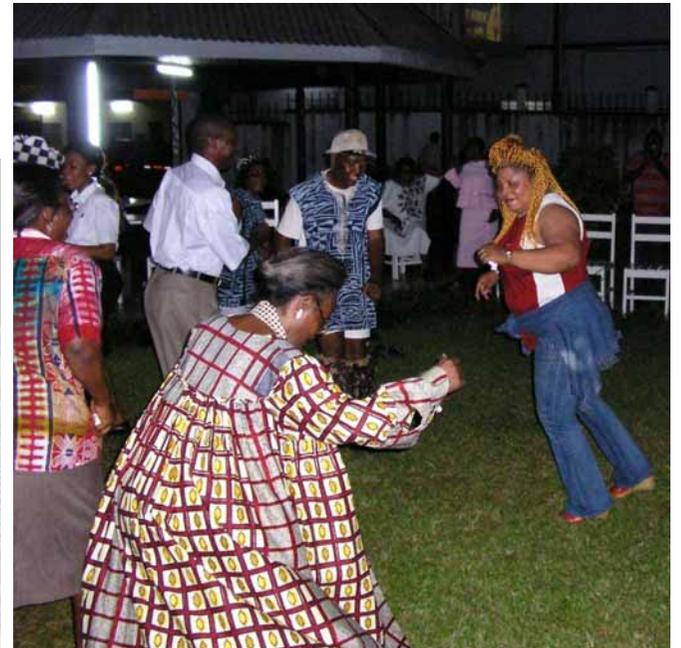
"Banane serpent", "banane à cuire", "banane légume"... **la banane plantain**, de grande taille (20 à 40 cm de longueur) est commercialisée verte ou mûre (sa peau vire alors vers le jaune et se ponctue de quelques touches brunes). L'amidon de sa chair (c'est un fruit "farineux") ne se transforme pas en sucres (contrairement à celle des bananes "douce") et explique que le fruit doit être cuit pour être consommé. La banane plantain est ainsi considérée comme un légume, et surtout, comme une plante vivrière dans les différents pays du Sud où elle pousse.

Un autre groupe est celui des **"bananes figues"**, dénommées ainsi en raison de leur petite taille (elles sont appelées "rhabillez-vous jeune homme", dans les Antilles) et de leur saveur goûteuse. La plus connue d'entre elles est certainement "la frécinette" (encore appelée "banane figue sucrée", "dominico", "bananito"...), petite (8-14 cm), répandue dans le monde entier, dont la peau, jaune et très fine, cache une chair dense, très sucrée et parfumée.



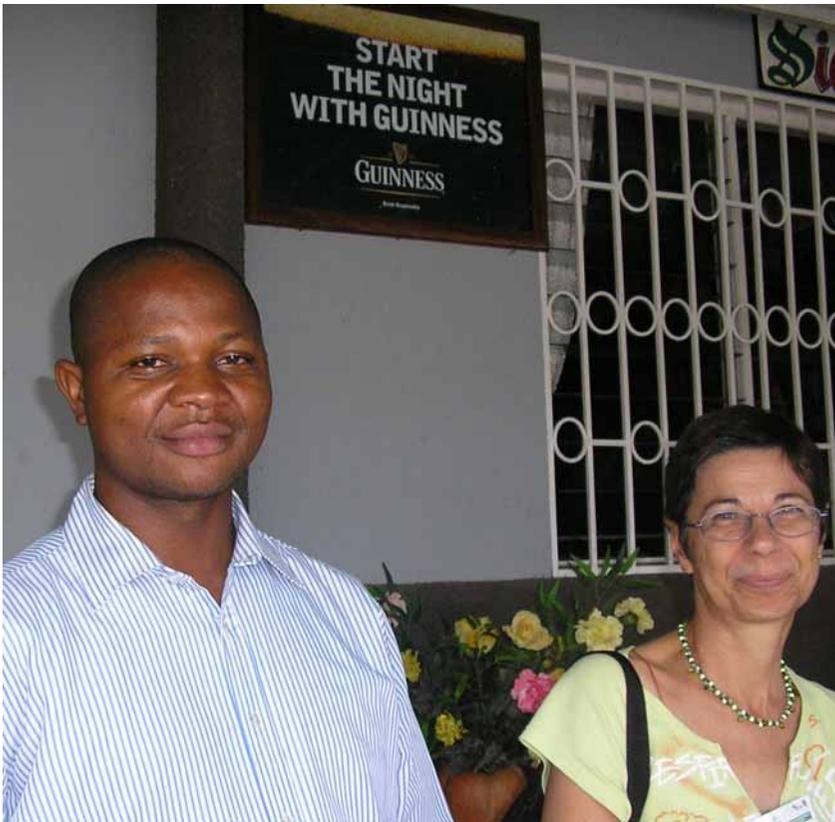


Tous  
les  
soirs...





Danser ne nous a pas empêché de travailler...





↓ Chez Karine









Mont Cameroun - 1<sup>ère</sup> fois que  
Yacouba, Malien voit la mer et se  
baigne





M  
i  
s  
s  
i  
o  
n



r  
é  
u  
s  
s  
i  
e