



Petite faim :



Pour : 1 personne

Préparation : moins de 5 mn

Niveau de difficulté : très facile



La recette du miam aux fruits revisité

Ingrédients :

- ½ ou 1 banane.
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza.
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.
- 1 cuillère à café de graines de sésame.
- 1 cuillère à café de graines de courge.
- 1 cuillère à soupe de fruits à coque (noix, amandes, noisettes...).
- Quelques gouttes de jus de citron.
- ½ fruit de saison coupé en morceaux*.
- Optionnellement : une demi-poignée de fruits secs (baies de goji, dattes, abricots secs, noix de coco râpée...)**.

*Les fruits sont riches en fructose.

**Les fruits secs sont riches en sucre.

La recette pas à pas :

1. Écrasez dans un bol à l'aide d'une fourchette une demi-banane ou une banane entière, selon votre appétit.
2. Émulsionnez avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza.
3. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de graines de chia, une cuillère à café de graines de sésame, une cuillère à café de graines de courge et une cuillère à soupe de fruits à coque (noix, amandes, noisettes...).
4. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
5. Ajoutez un demi-fruit de saison coupé en morceaux et les fruits secs de votre choix, mélangez.
6. Place à la dégustation !



L'astuce de notre Experte en nutrition pour les matins pressés :

« Si vous manquez de temps le matin, mixez votre Miam aux fruits revisité avec un lait végétal comme du lait d'avoine, du lait de coco ou du lait d'amande. Généralement, 100 ml de lait suffisent mais vous pouvez bien sûr en ajouter davantage, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ensuite ? Versez votre boisson dans un shaker ou une bouteille isotherme et emportez-la au bureau avec vous. Pensez à la conserver au frais s'il fait chaud et à la déguster dans la matinée ! »