

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 26 mars

Banane émulsionnée aux fruits frais et graines

Ingrédients pour 1 personne :

1 banane
huile de colza
1 jus de citron
graines moulues
fruits frais de saison



Préparation :

- Réduire la banane en bouillie
- Emulsionner la banane avec l'huile de colza et le jus de citron
- Rajouter les graines moulues
- Décorer des fruits frais de saison coupés en lamelles



BON ENCAS de besoin uniquement !