



15 minutes



Sans cuisson



1 personne

INGRÉDIENTS

- ½ banane
- 2 c à s d'huile de colza Huilerie Saint-Julien
ou 1 c à s d'huile de cameline Biocoop
- 1 c à s de graines de lin
- 1 c à s de graines de sésame*
- 2 c à c de jus de citron
- 1 c à s de trois graines oléagineuses en mélange au choix : amande*, noisette*, courge, tournesol, macadamia*, noix*...
- au moins 3 fruits frais de saison différents (sauf agrumes, pastèque et melon)

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préparer à l'avance : dans un moulin électrique, moudre les graines de lin et de sésame. Verser les graines dans un bocal étiqueté n°1.
2. Hacher les trois sortes de graines et les mettre dans le bocal n°2.
3. Les bocaux sont à conserver au réfrigérateur et à consommer impérativement dans les 7 jours.
4. Avant de le consommer : écraser la demi-banane à la fourchette jusqu'à ce qu'elle soit complètement liquéfiée.
5. Verser l'huile de colza ou de cameline et l'émulsifier à la fourchette jusqu'à obtenir l'aspect d'une mayonnaise.
6. Ajouter le jus de citron, deux cuillères à soupe rases du bocal n°1 et une cuillère à soupe rase du bocal n°2, puis mélanger le tout.
7. Disposer sur cette préparation les fruits coupés en petits morceaux (½ pomme, ½ kiwi, ½ mangue...)
8. Déguster par petites bouchées en mastiquant et insalivant longuement pendant au moins 20 minutes.

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82