

Association
Free Go.


benoudais.ch


Slow Food®
Alliance des Chefs

les recettes

anti-gaspi



T'AS LA BANANE ?

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Tu ne croiras jamais tout ce que la peau des bananes peut faire pour ta santé!

Cette dose incroyable de bienfaits comprend une ribambelle de vitamines B6 et B12 qui boostent ton système immunitaire et font tourner ta caboche à plein régime.

Laisse-moi te présenter ses autres talents: magnésium, potassium, vitamines A et C, fer, antioxydants, fibres...et même de la sérotonine, cette hormone qui te fait péter la forme!

C'est plus qu'une peau de banane, c'est une cape de super-héros!

**LA REINE DU BONHEUR
UTILISE TOUT !**





3 PEAUX DE BANANE

2 ŒUFS

90 G BEURRE

80 G LAIT

200 G FARINE

80 G SUCRE

1 SACHET POUDRE À LEVER

80 G DE NOISETTES

- Commence par laver soigneusement la peau des bananes.
- Coupe les deux extrémités de la banane. Place les peaux dans un mixeur et mixe-les tout en ajoutant lentement le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Dans un autre bol, fait fondre le beurre. Bat l'œuf et ajoute-le au beurre fondu, puis ajoute le tout dans le mixeur et mixe de nouveau.
- Après cela, ajoute la farine, la levure et le sucre, puis mixe.
- Pour ajouter plus de saveur, inclure un ingrédient supplémentaire, tel que des pépites de chocolat, de l'eau de fleur d'oranger, des zestes d'agrumes, de la poudre de noisettes ou des fruits. À toi de choisir !
- Monte les blancs en neige et incorpore-les délicatement au mélange.
- Verse le mélange dans des moules à muffins et enfourne à 180°C pendant environ 25 à 30 minutes.

MUFFIN À LA PEAU DE BANANE





6 PEAUX DE BANANE
2 C À CAFÉ DE
PAPRIKA
1 L HUILE COLZA
250 G FARINE

- Lave les peaux de bananes à l'eau puis coupe-les en lamelles de 4 à 5 cm.
- Fait bouillir de l'eau et rajoute les peaux pour les faire cuire à ébullition pendant 10 minutes. Le but est de réduire l'amertume de la peau et la rendre plus souple.
- Égoutte les lamelles puis mélange-les avec de la farine. Ajoute le paprika pour donner du goût.
- Secoue les frites dans une passoire pour éliminer l'excédent de farine.
- Fait frire les lamelles dans une friteuse ou dans une casserole, avec de l'huile à une température comprise entre 150°C et 160°C.
- Lorsque les frites sont dorées, retire-les et place-les sur un papier absorbant.
- Sert-les en apéritif ou avec une viande ou un poisson.

BEN OUAIS, ÇA CHANGE FRITES DE PEAU





MASSE À LA BANANE

120 G BEURRE RAMOLLI
200 G SUCRE BRUT
½ CC VANILLE EN POUDRE
3 BANANES (MÛRES)
ÉCRASÉES
2 ŒUF BATTUS
1 ½ DL LAIT

PÂTE

200 G FARINE BLANCHE
50 G AMANDE HACHÉES
GROSSIÈREMENT
1 CC POUDRE À LEVER
1 CC BICARBONATE DE
SOUDE
½ CC SEL

DECO (FAC)

1 BANANE COUPÉE EN 2
DANS LA LONGUEUR

Masse à la banane

- Met le beurre, le sucre et la vanille dans un saladier, mélange au batteur électrique jusqu'à ce que la masse commence à blanchir. Ajoute les bananes, les œufs et le lait.

Pâte

- Mélange la farine et tous les ingrédients jusqu'au sel compris, ajoute à la masse à la banane et mélange. Verse dans le moule et garni de bananes.

Cuisson

- Fait cuire env. 55 min. au milieu du four préchauffé à 160 °C. Retire du four, laisse tiédir, démoule le pain aux bananes et laisse refroidir sur une grille.

T'ES TROP MÛRE ? BANANA BREAD



L'infusion de peau de banane est excellente pour la digestion grâce au magnésium qu'elle contient.

- Met la peau de banane lavée dans un pot en verre ou une gourde
- Arrose d'eau bouillante et fait infuser 10 minutes
- Boire une heure avant de dormir, cela favorisera ton transit

Tu peux ajouter de la tisane, des herbes, du miel, etc pour lui donner un goût et puiser d'autres vertus.

INFUSION DETOX

