

Flan à La Banane

Author : Karine

Categories : [Recettes](#), [Desserts](#)

Date : 18 avril 2014

Intérêts nutritionnels

- | | |
|--------------------|---------------|
| ? IG bas | Acido/basique |
| ? Antioxydant | ? Fibres |
| ? Sodium/Potassium | Graisses |
| ? FODMAP faible | ? Sans lait |
| ? Sans gluten | ? Sans oeuf |

Ingrédients

- 4 bananes
- 100ml de crème de coco
- 1 cs d'huile d'olive fruitée douce
- 1 pincée de cannelle ou cardamome
- Coulis de fruits (mangues* ou kiwis ou fruits de la passion ou framboises) facultatif

*sauf si vous suivez une diète pauvre en FODMAP

Recette

Epluchez et faites cuire les bananes à la poêle avec l'huile d'olive. Mixez les bananes cuites tout en y ajoutant la crème de coco. Versez ce mélange dans des ramequins individuels et placez-les au frigo. Après quelques heures le dessert est prêt, la préparation aura figée et pourra être démoulée sur une assiette arrosée d'un coulis de fruits (simplement passer le fruit choisi au

mixer)

Le Saviez-Vous ?

La banane est un fruit très énergétique et qui convient bien aux personnes qui produisent un effort physique ou intellectuel important. C'est donc un aliment de choix pour nos enfants ! Néanmoins, une consommation quotidienne n'est pas recommandée car elle peut provoquer des intolérances. La banane est très riche en potassium, antioxydants, vitamines B et C et oligoéléments (zinc, sélénium, cuivre). Sa richesse en dopamine et en tryptophane sera bénéfique pour tous les stressés ! Il faut noter que plus la banane est mûre et plus les glucides à base d'amidon vont se transformer en sucres simples (glucose et fructose). Si vous devez faire attention à votre poids ou si vous suivez une diète faible en FODMAP il vaut donc mieux la consommer avant qu'elle ne soit trop mûre.

Trucs et Astuce

Pour la décoration, vous pouvez rajouter quelques pincées de noix de coco râpée et un morceau de fruit que vous aurez réservé lors de la préparation du coulis.

Karine D'Oro