



BOWL FRAISE BANANE RHUBARBE AMANDE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 BANANES
200G DE RHUBARBES
60G DE FRAISES
20 G DE SUCRE CASSONADE
1 CITRON VERT
1 FILET DE JUS DE CITRON JAUNE
AMANDES EFFILÉES

PRÉPARATION

- Laver la rhubarbe et l'éplucher.
- Laver les fraises sans les équeuter et les couper en deux.
- Laver le citron, prélever le zeste, le peler à vif (sans peau blanche) et couper en suprêmes (quartiers de chair).
- Faire compoter la rhubarbe avec un peu d'eau et le sucre cassonade : cuisson à feu doux sans trop laisser réduire.
- Laisser refroidir.
- Éplucher les bananes et les couper en rondelles. Arroser légèrement de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.
- Torréfier les amandes dans une poêle sans matière grasse.
- Dresser dans de petits bols : 2 cuillères à soupe de purée de rhubarbe, puis des fraises et des tranches de banane.
- Ajouter quelques segments de citron vert et parsemer d'amande.



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 135g - 72 Kcal :

Glucides : 13,8g dont Sucres : 11,7g,
Lipides : 1,3g dont AG Saturés : 0,1g,
Protéines : 1,3g, Calcium : 11,5mg,
Fibres : 2,3g



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – FRUITS À COQUES