

Compote de Banane Vanillée

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des bananes, riches en vitamine B, potassium et magnésium.
- Du sirop d'agave, qui permet de remplacer le sucre sagement.
- De l'huile de pépins de raisin, riche en oméga 6 et 9.

Pour 2 personnes

2 bananes bien mûres
1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin
1 cuillère à soupe de sirop d'agave
½ cuillère à café d'extrait de vanille
Graines de lin

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile de pépin de raisin.
- Ajoutez ensuite les bananes coupées en fines rondelles.
- Remuez, ajoutez le sirop d'agave et un fond d'eau.
- Remuez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Versez dans des ramequins et laissez refroidir avant de servir.
- Ajoutez quelques graines de lin sur le dessus de vos compotes avant de servir.



Les graines de lin sont très bonnes pour booster le système immunitaire, pensez-y ! Saupoudrez sur vos salades ou vos desserts, elles ajoutent en plus un croquant bien agréable.