




FRAMBOISES SUR CRÈME BANANE PATATE DOUCE

Un dessert cru à l'exception de la patate douce qui doit se cuire, pour une crème qui ressemble de près à la crème de marrons. Avec les framboises cette recette a un indice glycémique faible pour un bon goût de fruits.

- 1 Patate douce
- 4-5 bananes
- 125 gr framboises
- 2 càs huile coco
- 4-5 càs farine de souchet



-  15 minutes
-  15-20 minutes
-  4 Portions



1. Cuire la patate douce à l'eau ou à la vapeur



2. Une fois cuite, la peler



3. Couper la patate en morceaux et écraser grossièrement



4. Préparer les bananes bien mûres (car on n'ajoute pas de sucre à cette recette). Les éplucher et les écraser.



5. Les deux végétaux écrasés sommairement sont prêts pour la crème



6. Les mélanger



7. Ajouter de la farine de souchet (qui se consomme crue, puisque c'est de la noix tigrée). Cette farine va épaissir le mélange. On aurait pu ajouter à la place, de la farine de coco.



8. Ajouter un peu d'huile de coco (facultatif) pour l'onctuosité



9. Finir de mixer le tout pour obtenir une texture plus lisse. Selon le format de robot les étapes précédentes auraient pu être évitées et plongeant directement tous les ingrédients.



10. La crème est bien lisse, la texture proche de la crème de marron et curieusement, le goût aussi en moins sucré. Elle peut donc se consommer à la cuillère directement.



11. Laver quelques framboises délicatement sous un filet d'eau courante et égoutter.



12. Dresser la crème dans des coupes à dessert, puis disposer une poignée de framboises par dessus



13. Réserver au frais avant de servir



14. Dessert consistant et léger à la fois, donc très digeste.