



IMPROMPTU DE BANANES

Ingrédients pour 4 personnes :

6 bananes
3 œufs
75 ml de lait
1 cuillère à soupe de sucre
1 noisette de beurre

Préparation :

Couper les bananes en rondelles.
Battre les œufs, ajouter le lait et le sucre.
Faire dorer les bananes dans une poêle avec le beurre.
Rajouter la préparation.
Servir tiède ou froid.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr