



TARTE CHOCOLAT BANANE

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 pâte sablée
- 1 tablette de chocolat noir (soit 100 g)
- 20 cl de crème liquide
- 2 bananes bien mûres

Préparation :

Dérouler la pâte sablée dans un plat à tarte.

Piquer la pâte au fond du moule, de façon à chasser tout l'air qui serait dessous et risquerait de la faire lever.

Découper un morceau de papier sulfurisé suffisamment grand pour recouvrir entièrement le fond et les bords du moule. Appliquer soigneusement sur la pâte.

Poser dessus une couche de légumes secs, généralement des haricots.

Faire cuire au four pendant 20 min à 180°C.

Une fois la pâte cuite, couper le chocolat en petits morceaux.

Faire fondre au bain marie avec 1 cuillère à soupe d'eau puis ajouter la crème liquide.

Couper les bananes en rondelles assez fines et les étaler au fond de la tarte.

Conserver quatre ou cinq rondelles.

Recouvrir le tout avec le chocolat fondu.

Disposer les rondelles de banane conservées pour la décoration.

Mettre au réfrigérateur quelques heures et servir frais.

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