



BANANE EN PAPILOTTE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 bananes
- 1 sachet de sucre vanillé
- papier sulfurisé

Préparation :

Préchauffer le four à 150°C (th.5).

Couper 4 carrés de papier sulfurisé.

Peler les bananes et déposer chaque banane au centre de chaque carré.

Saupoudrer les bananes de sucre vanillé.

Fermer chaque carré en papillote, en laissant de l'air autour du fruit.

Enfourner les papillotes dans le four chaud et laisser cuire pendant 20 min.

Sortir du four et laisser tiédir.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) 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