



## CRUMBLE BANANE - CHOCOLAT

### Ingrédients pour 10 personnes :

4 bananes bien mûres  
100 g de chocolat pâtissier  
5 spéculos

### Préparation :

Eplucher la banane. Détailler en petits cubes.  
Faire fondre le chocolat pâtissier au micro-onde.  
Dans une verrine, verser les petits cubes de banane puis un peu de chocolat fondu.  
Terminer en émiettant les spéculos.

**Astuce :** choisir les bananes bien mûres assure une meilleure digestion.

*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 expérimentons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*