

# Crème glacée aux bananes

Temps de préparation : 5 minutes

Portions : 4

## Ingrédients

- 2 bananes congelées\*
- Facultatif : tout autre ingrédient plaisir que vous aimez ajouter à votre crème glacée comme beurre d'arachide, pépites de chocolat, poudre de cacao, noix de coco râpée, etc. Vous pouvez aussi ajouter d'autres fruits congelés à ce mélange pour obtenir une crème glacée aux bananes et fruits.

## Préparation

1. Mettez l'équivalent de 2 bananes CONGELÉES en rondelles dans votre mélangeur ou robot culinaire. (Si vous désirez ajouter d'autres fruits faites-le maintenant)
2. Mettez votre robot culinaire ou mélangeur en marche et laissez-le jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.
3. Dégustez tout simplement tel quel ou ajoutez des ingrédients à votre goût pour le plaisir!

## Bon à savoir :

- \*Quand vos bananes sont mûres, coupez-les en rondelles et mettez-les au congélateur dans un contenant hermétique ou ziploc. Elles seront plus faciles à manipuler ainsi que si vous mettez la banane complète avec pelure au congélateur (très froid pour les doigts lorsque vous devez la peler gelée!).
- La crème glacée contient en moyenne 3 c. à thé de «mauvais» sucre pour 125ml (1/2 tasse), cette version à base de banane ne contient pas de «mauvais» sucre car les sucres des fruits sont emprisonnés dans les fibres du fruit ce qui est beaucoup moins dommageable pour la santé que les sucres «libres» comme le sucre blanc, la cassonade, la mélasse, le miel, le sirop d'érable, etc.
- Vous pouvez en consommer régulièrement car c'est un aliment du quotidien puisque c'est simplement un fruit contrairement à la crème glacée qu'on recommande de consommer occasionnellement (pas à tous les jours) quand on en ressent l'envie (aliment plaisir).
- Si vous avez un gros robot ou mélangeur il se peut que 2 bananes ne soient pas suffisantes pour le faire fonctionner adéquatement.