

# RECETTE FACILE ET ÉCONOMIQUE

## Crème de bananes

### Ingrédients

3 bananes  
6 petits suisses  
1 cuillerée à soupe de crème fraîche  
3 cuillerées à soupe de sucre en poudre  
un verre à liqueur de rhum

Recette  
sucrée

### Préparation

Choisissez des bananes très mûres .  
Enlevez la peau ; coupez légèrement les extrémités des fruits.

Coupez-les en rondelles fines dans une assiette à soupe et écrasez-les soigneusement avec une fourchette ; elles doivent être réduites en purée.

Mélangez la purée de bananes avec les petits suisses, le sucre, la crème et le rhum.

Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne moussieux.

Versez la crème ainsi obtenue dans des coupes individuelles et mettez-les au réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas.

Voilà à vous de jouer avec les restes de votre frigo !!!

Bon appétit !

Mange ta poubelle  
Apprenons à cuisiner nos «déchets»...



STOP  
AU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE

Contact :  
Service Prévention Déchets  
[www.bethunebruay.fr](http://www.bethunebruay.fr)



Communauté d'Agglomération  
**Béthune-Bruay**  
Artois Lys Romane