

LE MIAM-Ô-FRUIT

Ouvrages de référence: [La Méthode France Guillain](#) et [Le Miam-Ô-Fruit](#) aux Éditions du Rocher.

La recette

1/2 banane écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune

2 cuillères à soupe d'huile de colza bio ou une cuillère à café d'huile de lin + une cuillère à soupe d'huile de sésame crue non toastée.

On émulsionne l'huile dans la banane, on ne doit plus voir l'huile.

1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées finement

1 cuillère à soupe rase de graines de sésame broyées finement

1 cuillère à soupe d'un mélange de 3 autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix)

2 cuillères à café de jus de citron frais

Ajouter plusieurs fruits ou morceaux de fruits différents : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle, corossol, pomme cannelle, etc...selon la saison (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins)

Faites une belle assiette appétissante !

