

## LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

*Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne*

### **BÛCHE BANANE-CHOCOLAT**



**Douceur anti-stress !**

**Pour 6 à 8 personnes**

- Coût moyen : 7 €
- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Repos au frais : 1h à 1 nuit

#### **Ingrédients**

##### **Crème à la banane :**

- 1 banane
- Le jus d'1/4 de citron
- 100 g de skyr
- 120 g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé

##### **Bananes marinées :**

- 1 banane
- Le jus d'1/4 de citron
- 1 c. à soupe de miel

#### **Les + nutrition gourmande**

- Banane : source de magnésium et de vitamine B6, deux nutriments essentiels à la production de sérotonine, l'hormone du bien-être.
- Chocolat noir : riche en magnésium et en antioxydants, il contribue à la détente musculaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Skyr et mascarpone : un duo équilibré entre richesse en protéines (skyr, faible en matières grasses) et onctuosité (mascarpone), offrant une texture gourmande et nourrissante.
- Farine semi-complète et poudre d'amande : elles apportent des fibres, du magnésium et des vitamines B, qui favorisent le bon fonctionnement du système nerveux et aident à stabiliser l'énergie.

#### **Astuces pour varier les saveurs**

Remplacer la banane par de la poire ou de la mangue tout en gardant le même principe de crème légère et fruit mariné.

##### **Biscuit roulé :**

- 2 œufs
- 70 g de sucre
- 50 g de farine semi-complète
- 20 g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure chimique

##### **Ganache au chocolat :**

- 60 g de chocolat noir pâtissier
- 30 ml de crème liquide légère (15 % MG)

## Préparation

### Garniture à la banane:

La crème : Mixer la banane avec le sucre vanillé et le jus de citron jusqu'à obtenir une purée bien lisse. Ajouter le skyr et le mascarpone, mixer à nouveau pour bien homogénéiser. Réserver au frais.

Les bananes marinées : Presser le jus de citron et le mélanger avec le miel. Couper la banane en petits morceaux et la laisser mariner dans le mélange citron-miel pendant la préparation du biscuit.

### Préparer le biscuit roulé:

Préchauffer le four à 190°C (chaleur tournante). Fouetter les œufs et le sucre au batteur électrique pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajouter délicatement la farine, la poudre d'amande et la levure à l'aide d'une maryse (spatule souple). Étaler la pâte en fine couche sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfourner 10 minutes à 180°C.

À la sortie du four, retourner le biscuit sur un torchon propre et retirer délicatement le papier cuisson. Rouler le biscuit encore chaud sur lui-même, en l'enveloppant dans le torchon pour qu'il garde sa souplesse et ne sèche pas.

Laisser refroidir à température ambiante.

### Préparer la ganache au chocolat

Porter la crème liquide à ébullition. Hors du feu, ajouter le chocolat noir cassé en morceaux. Mélanger délicatement à la maryse jusqu'à ce que le chocolat fonde complètement et que la ganache soit bien lisse et brillante.

### Montage de la bûche

Dérouler le biscuit refroidi et étaler la ganache au chocolat sur toute la surface intérieure. Ajouter la moitié de la crème à la banane, en l'étalant uniformément. Égoutter les morceaux de banane marinés, puis les regrouper en bas du biscuit pour former une sorte de boudin. Ce cœur de banane apportera du moelleux à l'intérieur de la bûche.

Commencer à rouler le biscuit en partant du bas et en serrant juste ce qu'il faut pour éviter les poches d'air, mais sans écraser le cœur de banane. Recouvrir la bûche avec le reste de crème à la banane à l'aide d'une spatule.

Saupoudrer d'un peu de cacao en poudre et réaliser des stries avec une fourchette pour imiter l'écorce.

Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster et servir bien frais.