

## LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

*Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne*

### **BANANAVOINE PUDDING**



**Un gâteau moelleux qui vous veut  
`du bien !**

**Pour 4 personnes**

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 1h10

#### **Ingrédients**

- 1 banane bien mûre
- 150 g de fromage blanc
- 2 œufs
- 7 c. à soupe de farine semi-complète
- 4 c. à soupe d'avoine complète (+ un peu pour le dessus)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- ½ sachet de levure chimique

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

- Banane : riche en fibres, potassium et magnésium, idéale pour soutenir l'équilibre digestif et l'énergie.
- Graines de chia : sources de fibres et d'oméga-3 végétaux, favorisant le confort intestinal.
- Avoine complète : apporte des fibres utiles pour la régulation du transit et la satiété.
- Fromage blanc : enrichit la préparation en protéines légères et en calcium.
- Farine semi-complète : conserve davantage de fibres et de micronutriments que la farine blanche, tout en restant digeste.

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°C.

Mixer la banane et ajouter le fromage blanc, l'huile de colza, les œufs et le sucre. Mélanger.

Incorporer les graines de chia, l'avoine complète, la farine semi-complète et la levure.

Verser la pâte dans un moule à cake légèrement huilé, puis fariné ou chemisé de papier cuisson.

Saupoudrer légèrement d'avoine complète sur le dessus. Enfourner 45 minutes à 180°C, puis poursuivre la cuisson 25 minutes à 160°C pour une texture moelleuse.

Laisser tiédir avant de démouler.

#### **Astuce pour varier les saveurs :**

Ajouter quelques éclats de noix ou des morceaux de fruits pour enrichir la texture et varier les plaisirs tout en restant dans une approche équilibrée.