

## MIAM Ô FRUITS\*



### Recette

- 1/2 **banane** écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune
- 2 cuillers à soupe d'**huile de colza bio** ou une cuiller à café d'huile de lin + une cuiller à soupe d'huile de sésame crue non toastée. On émulsionne l'huile dans la banane, on ne doit plus voir l'huile.
- 1 cuiller à soupe rase de **graines de lin** broyées finement
- 1 cuiller à soupe rase de **graines de sésame** broyées finement
- 1 cuiller à soupe d'un mélange de **3 autres graines broyées** (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix)
- 2 cuillers à café de **jus de citron frais**
- Plusieurs fruits ou morceaux de **fruits différents** : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, longane, ramboutan, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, fruit du dragon, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle, corossol, pomme cannelle, etc....selon la saison et le lieu.

Tout ce que l'on utilise doit être **bio** ou, pour certains fruits, le plus naturel possible.

### Ce que l'on ne met pas :

On ne met pas de fruits séchés, ils sont cuits au soleil.

On ne met pas non plus d'agrumes, orange, mandarine, pamplemousse, clémentine, ni melon ni pastèque. Ces fruits sont à digestion trop rapide, ils doivent être consommés à part.

\*Le Miam-Ô-Fruit aux Éditions du Rocher de France Guillain donne de nombreux conseils pratiques.