



Le Bircher curcuma banane

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 2 bananes moyennes
- 200 g d'eau
- 40 g de jus de citron vert
- 1 pomme granny
- 30 g de sirop d'érable
- 30 g de noisettes décortiquées
- 170 g de lait de coco
- 2 g de curcuma poudre
- 1 grenade

1. Éplucher et couper les bananes en rondelles.
2. Faire revenir dans une casserole avec 30 g d'eau et 30 g de jus de citron vert.
3. Couvrir et faire cuire à feu doux.
4. Concasser les noisettes grossièrement.
5. Laver la pomme et la râper. Ajouter le jus de citron restant.
6. Mélanger les flocons d'avoine, l'eau restante, le lait de coco, la pomme râpée et son jus de citron, le sirop d'érable, le curcuma, la purée de banane, les noisettes concassées.

7. Mettre au frais pendant une nuit.
8. Dresser dans des assiettes creuses et décorer de graines de grenade.
9. Servir frais.

Depuis 2001, Cojean propose des recettes réalisées à partir d'ingrédients de saison, sélectionnés avec le plus grand soin. Ultra fraîches, elles sont réalisées chaque matin et se savourent à la maison ou au bureau. Les jus de fruits ou de légumes, quant à eux, sont pressés ou mixés minute. [Toutes les recettes Cojean](#) sont disponibles en point de vente et en livraison.