



Soupe à la banane

- 2 bananes bien mûres
- 2 verres de lait (de vache, végétal: avoine, riz, soja...)
- 2 bâtons de cannelle
- 2 gousses de cardamome (sortir les graines et les écraser)
- 1 gousse de vanille
- sucre si besoin
- 8 c à s de riz cuit

Cuire le lait avec les épices, filtrer ajouter le sucre et les bananes coupés en tranches. Mixer, incorporer le riz puis mixer de nouveau.

Une autre idée de soupe aux fruits à « tester » à la maison:

Soupe aux fruits rouges

- ½ L de fruits rouges frais ou congelés
- 2-3 c à s de sucre complet
- 3 c à s de crème fraîche épaisse
- 1 à s rase de farine
- 1 L d'eau
- feuilles de menthe ou de mélisse pour décoration
- petites pâtes (cuites à part)



Cuire les fruits dans l'eau env. 10-15min, sucrer. Mélanger la crème fraîche et la farine, ajouter un peu de préparation aux fruits puis tout mélanger ensemble et cuire encore 1-2 min

Mini pizza de saison (par Ruta Noel)

- Pâte à pizza maison
- tomates
- courgettes
- fromage (mozzarella, gruyère, comté...)
- éventuellement olive noir, basilique

Découpez la pâte à pizza en plusieurs morceaux.

Façonnez à la main des petits ronds de pizzas. Coupez les légumes en tranches.

Râpez le fromage. Déposez les légumes et le fromage sur le fond de pizza.

Cuire dans le four très chaud (240C°) pendant 8 min

Bon appétit!

