

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Goût de bonbon : Compote patate douce, banane et badiane



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 8 bananes
- 1 grosse patate douce
- 1 étoile de badiane

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez la patate douce et coupez-la en petits cubes.
3. Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
4. Déposez les cubes de patate douce et les bananes sur le tamis du Vitaliseur pour 8 minutes de cuisson. Au bout de 2 minutes retirez les bananes du tamis et poursuivez la cuisson de la patate douce pour les 6 minutes restantes.
5. Mixez les bananes et les dés de patate douce.
6. À l'aide d'un zesteur ou d'une râpe, râpez au-dessus de la compote la badiane et mélangez.
7. Réservez au frais ou dégustez tiède.

Recette de Anne Guillou issue du magazine 95° #35 (nov-dec 2021) spécial cuisine des émotions.

Cette recette très facile et rapide me rappelle ces bonbons que l'on allait acheter lorsque nous étions enfants grâce aux trois sous que nous avions en poche. C'est un goût d'indépendance et de liberté, ce petit moment que l'on se réserve enfant et que l'on vit sans ses parents, avec quelques copains choisis pour partager le trésor. À chaque cuillerée, ce sont vraiment la joie et comme un rappel de l'insouciance qui montent en moi.

Une compote parfaite pour vos bébés également !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)