



**JEUDIFLEXI**

# NICE CREAM

Moins de sucre, moins de gras, plus de **plaisir glacé**

- Bananes (trop mûres congelées en rondelles) • 1 parfum au choix • lait (végétal de préférence)

## QUELQUES IDÉES DE PARFUM

- **Fruits** rouges, pêches, abricots (congelés ou non)
- **Cacao amer** + sucre  
On peut rajouter du beurre de cacahuète avec le chocolat
- **Vanille** pour avoir un goût plus naturel banane-vanille

**1** Quand on a des bananes trop mûres, il suffit de les congeler en rondelles.

Au moment de consommer la glace, il faut mixer les bananes avec le goût de son choix.

**2** Mixer avec un peu de lait et rajouter du sucre si besoin mais le sucre contenu dans les bananes devrait suffire.

**3** Pour les quantités, il faut mettre environ 2/3 de bananes et 1/3 d'autres produits.

**4** Consommer immédiatement ou mettre au congélateur.  
On peut servir saupoudré de granola pour rajouter du croustillant.



*Recette veggy concoctée par  
notre chef Valérie*

**CITOYENS**  
POUR  
LE **CL!MAT**