

Makis banane au chocolat et pistache

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **makis banane au chocolat et pistache**. Facile et rapide à réaliser, cette recette de makis banane au chocolat et pistache fera un excellent dessert de fêtes ou juste un goûter pour vos enfants.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Réfrigération :

25 min.

1 h

- 4 bananes
- 100 g de pistache
- 60 g de poudre de cacao cru
- 50 g de miel
- 50 g de beurre de cacao cru
- 40 g d'huile de coco
- 1 pincée de fleur de seul

Étape 1

Dans un bol, faites fondre le beurre de cacao et l'huile de coco au bain marie.

Étape 2

Une fois le beurre de cacao fondu, ajoutez le miel et la fleur

de sel et mélangez. Puis, incorporez la poudre de cacao en mélangeant à nouveau. A cette étape, votre chocolat doit être bien liquide.

Étape 3

Décortiquez les pistaches, enlevez la peau et concassez les grossièrement avec le plat d'un grand couteau de cuisine.

Étape 4

Épluchez les bananes et disposez les sur une grille à chocolat.

Étape 5

Versez le chocolat sur les bananes pour les recouvrir entièrement. Laissez le chocolat s'égoutter en tapotant légèrement la grille.

Étape 6

Déposez les pistaches concassées sur le chocolat et réservez au réfrigérateur 1 heure.

Étape 7

Décollez les bananes de la grille avec un couteau et découpez les bananes en rondelles de 1 cm que vous disposerez sur une assiette.

- La banane est riche en vitamines B6, en manganèse, potassium et magnésium.
- Les pistaches sont riches en nombreuses vitamines et minéraux aussi qu'en fibres alimentaires. Elles contiennent également de bons acides gras nécessaires au corps ainsi que des antioxydants.
- Consigne de la part du [Dr Natasha Campbell-McBride](#) :
« Le cacao n'est pas autorisé dans le régime en glucides

spécifiques. Cependant, la plupart des gens peuvent en consommer à l'occasion lorsqu'ils en sont à la phase complète du régime GAPS, une fois que les symptômes digestifs ont disparu. Le cacao est très riche en magnésium et acides aminés essentiels : à moins que votre système digestif ne soit pas encore prêt à le digérer, il n'y a pas de raison de vous en priver. »

“Lors vous donnez,
un vide se crée qui va attirer encore plus
que ce que vous avez donné.”

Deepak Chopra



pudding de chia à la framboise