




Ma Recette SANTÉ

Samoussas de crêpes banane chocolat



Samoussas de crêpes banane chocolat

Aujourd'hui nous partageons une idée de goûter régressif qui plaira aux petits et aux plus grands.

A travers cette recette, nous allons mettre en lumière les bienfaits d'un fruit qui n'a pas toujours très bonne réputation auprès des adeptes des régimes en tout genre: la banane.



Quels sont les bienfaits de la banane ?

C'EST SIMPLE

La consommation de **banane** permet de réguler la glycémie, ce qui la rend intéressante pour les personnes atteintes de diabète de type II. Cela s'explique par les fibres qu'elle contient qui réduisent la vitesse d'assimilation des glucides contenues dans celle-ci.

La banane regorge d'antioxydants ce qui la rend utile pour prévenir l'apparition de certains cancers et plus particulièrement les cancers du rein et les cancers du côlon.

La banane est très riche en potassium et comme on a pu le voir a de nombreuses reprises cette teneur en potassium permet de diminuer la pression artérielle et de limiter les risques de maladies cardio vasculaires.

La banane contient des anti-acides et des anti-ulcéreux qui protègent la muqueuse de l'estomac des inflammations et qui permettent donc de prévenir les ulcères.

A savoir que plus une banane sera mûre plus son indice glycémique sera élevé.



INGRÉDIENTS

La pâte à crêpes :

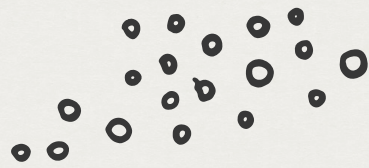
- 4 œufs
- 100g de farine T80
- 80g de Maïzena
- 20g de sirop d'agave
- 10g d'huile de coco
- 380g de lait d'amande sans sucre ajouté
- 2 pincées de sel

La garniture:

- 3 bananes
- 3 cuillères à soupe de rhum brun
- 50g de pépites de chocolat
- 1 cuillère à café d'huile de coco



PRÉPARATION



Les crêpes :

- Dans un saladier, mélangez ensemble à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique les œufs, la farine, la Maïzena, le sirop d'agave, l'huile de coco et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
- Ajoutez petit à petit le lait d'amande tout en continuant de mélanger.
- Faites chauffer votre crêpière et graissez la avec un peu d'huile de coco. Réalisez les crêpes.
- Laissez les crêpes refroidir un peu avant la réalisation des samoussas

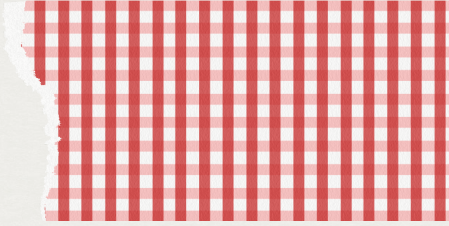
Les courgettes farcies :

- Epluchez et coupez les bananes en morceaux
- Dans une poêle, faites fondre l'huile de coco et faites y revenir sur feu moyen les morceaux de banane pendant 5min environ.
- Ajoutez le rhum brun et flambez les bananes.
- Laissez tiédir avant de passer au pliage des samoussas. Ajoutez les pépites de chocolat aux bananes flambées.

Le pliage des samoussas:

- Coupez les crêpes en 2. Rabattez le bord de la crêpe sur la partie coupée.
- Ajoutez une cuillère à café de garniture à gauche de la crêpe rabattue.
- Prendre le coin supérieur gauche et rabattez le vers le bas en maintenant la garniture. Remontez le coin inférieur gauche sur la partie supérieure et répétez l'opération jusqu'au bout de la crêpe.
- Rabattez le morceau restant dans le samoussas.
- Chauffez une poêle avec un peu d'huile de coco. Faites dorer les samoussas environ 1min 30 à 2min de chaque côté.



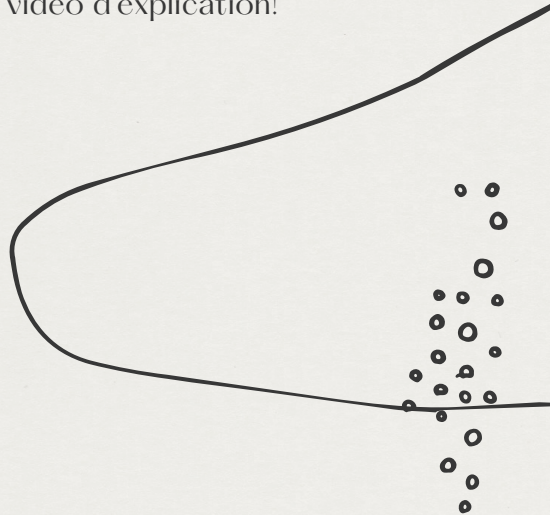


Le conseil de Laurianne:

Vous pouvez, si vous le souhaitez, réaliser cette pâte à crêpe à l'aide d'un mixeur. Dans ce cas il suffit de mettre l'ensemble des ingrédients dans le bol du robot puis de mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Plus votre crêpière sera grande, plus vos samoussas seront facile à plier par la suite.

Pour le pliage, n'hésitez pas à regarder la vidéo d'explication!



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!