

# BANANE AU MIEL

## INGRÉDIENTS

1 banane épluchée et tranchée en deux sur la longueur  
1 c. à soupe (15 ml) huile de sésame  
Miel pasteurisé

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle, ajouter l'huile de sésame.
2. Cuire la banane à feu moyen durant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit ramollie.
3. Servir avec un filet de miel pasteurisé. Vous pouvez ajouter de la crème glacée.

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.