

Potage à la banane

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

2 gros oignons,

1 boîte de tomates pelées (850 g) ou 1,5 kg de tomates fraîches (en été),

2 bananes de taille moyenne,

20 cl de crème fraîche (facultatif),

quelques branches de coriandre fraîche, du curry doux.

Préparation:

- Mettre dans la casserole les tomates en dés, les bananes en morceaux et les oignons en cubes
- Assaisonner avec le curry
- Laisser cuire 20 minutes
- Ajouter la coriandre découpée grossièrement puis mixer.

Bon appétit,

Nathalie CLAES

Amal ALAOUI

Diététiciennes pédiatriques —ONE