



Les singes raffolent des bananes.

Voici différentes façons de les apprêter pour te préparer de petits festins tout au long de ton safari dans la jungle.



Tornade de banane

Matériel : 1 baguette à brochette, assiettes

Ingrédients : 1 banane, miel, Nutella ou beurre d'arachide (attention aux allergies), céréales Spécial K ou Rice Krispies

Marche à suivre : Piquez votre banane sur la brochette et enrobez-la de miel, de Nutella ou encore de beurre d'arachide. Ensuite, roulez-la dans les céréales et dégustez votre petite tornade.



Un « singewich » à la banane

Matériel : 1 couteau, 1 planche à découper, 1 assiette, 1 plaque à biscuits

Ingrédients : 1 banane, 1 tranche de pain brun, beurre ou margarine

Marche à suivre : Tranchez la banane et déposez-la sur la tranche de pain. Déposez une noix de beurre sur le tout et faites cuire au four jusqu'à ce que ce soit bien doré. Délicieux!



Smoothie à la banane

Matériel : 1 mélangeur électrique, 1 verre, 1 couteau, 1 planche à découper

Ingrédients : 1 banane moyenne, 1/4 de tasse (60 ml) de lait de coco, vanille, 1 tasse (250 ml) de lait, glace concassée

Marche à suivre : Coupez la banane en morceaux et déposez dans le mélangeur. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez pendant quelques secondes. Servez aussitôt. Mium! Mium! Mium!



Salade de bananes

Matériel : 1 couteau, 1 planche à découper, 1 bol, 1 cuillère

Ingrédients : 1 banane, 4 grosses fraises ou autres petits fruits, 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt vanille

Marche à suivre : Coupez la banane en rondelles et tranchez les fraises. Déposez dans un bol et ajoutez le yogourt. Mélangez délicatement et servez.

