

Bouchées glacées de banane enrobées de chocolat



Envie d'une douceur fraîche et soutenante ? Ces bouchées glacées de banane enrobées de chocolat sont idéales pour combler vos envies sucrées tout en faisant le plein d'énergie. Grâce au yogourt grec, elles fournissent une belle dose de protéines pour aider à maintenir la satiété plus longtemps. Élaborée par nos [nutritionnistes](#), cette recette rapide et accessible deviendra vite un incontournable de votre congélateur ! Besoin de plus d'inspiration ? Consultez [nos 50 idées de collations](#) !

Préparation 15 min

Cuisson 2 min

Temps d'attente 20 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 17

Glucides 20

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 70

Ingrédients

- 1 banane, coupée en rondelles de ½ cm (¼ po) d'épaisseur (environ 25 morceaux)
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.

- 120 g (4 oz) de chocolat noir à 78 %, haché grossièrement

Préparation

1. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin, puis y disposer les rondelles de banane.
2. Garnir chaque rondelle de 5 ml (1 c. à thé) de yogourt grec et de 2,5 ml (½ c. à thé) de beurre d'arachide, puis placer au congélateur pendant 10 minutes.
3. Faire fondre le chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes en remuant entre chaque période.
4. Napper chaque bouchée d'une petite quantité de chocolat fondu, puis remettre au congélateur pendant 10 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve dans un contenant hermétique au congélateur jusqu'à 3 mois.

*Pour une version adaptée aux allergies aux arachides, vous pouvez remplacer le beurre d'arachide par du beurre de graines de tournesol ou de soya.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal