

Crème de poire et banane au soja

17/01/2017 à 10h20

Par [Paul Blouet](#)



©Phovoir

Temps de préparation : 3 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 yaourt de soja
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- 2 cuillères à café d'huile de germe de blé
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- 1 filet de citron
- 2 cuillères à café de graines de lin
- 2 cuillères à café de graines d'avoine
- ½ banane
- 1 poire
- 2 noisettes concassées
- 2 noix

Préparation :

- Mixer au *blender* les graines de lin et d'avoine (à broyer finement), ajoutez les huiles, le yaourt de soja, le filet de citron, la ½ banane, et mixez à nouveau au *blender*,
- Débarrassez dans un bol et ajoutez la poire épluchée coupée en morceaux, les noix et les noisettes.

L'astuce du chef :

Remplacez la poire par un autre fruit de saison : fraises, framboises, figues fraîches, pommes...