



Crème de fraises et banane au soja

18/12/2018 à 13h50

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 3 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 yaourt de soja
- 1 cuillère à café d'huile de noix
- 1 cuillère à café d'huile de germe de blé
- 1 cuillère 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
- 150 g de fraises
- 2 noisettes concassées
- 2 noix

Préparation :

- Mixez au blender les graines de lin et d'avoine (broyez finement), ajoutez les huiles, le yaourt de soja, le filet de citron, la ½ banane, mixez 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 : framboises, figues fraîches, pommes...