

Crème du joli mois de mai

Les premières fraises françaises font doucement leur apparition sur les marchés & dans nos jardins.

Le petit déjeuner est mon repas préféré de la journée. Fidèle à ma [crème Budwig](#), j'aime bien tester de nouvelles recettes de petit déjeuner les dimanche. Cette recette peut tout à fait servir de dessert individuel à la fin d'un repas aussi.

J'ai puisé cette recette dans [Bio, bon & gourmand](#) de Valérie Cupillard.



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 banane
- 6 fraises lavées & équeutées
- 4 cas de crème d'amandes liquide (1 cas de purée d'amandes blanches + 4 cas d'eau. Touillez énergétiquement)
- 1 cac de germe de blé
- 1 cas d'amandes effilées
- 1 cac de jus de citron

Préparation :

1. Ecrasez la banane avec une fourchette, et mélangez là avec le jus de citron.
2. Ajoutez la crème d'amande liquide, mélangez, et versez dans un bol
3. Saupoudrez de germe de blé.
4. Coupez les fraises, et versez les dans le bol.
5. Parsemez d'amandes effilées.

Un petit déjeuner qui allie gourmandise, douceur, énergie & qui est riche en nutriments... de quoi ensoleiller une journée.

Au goût, l'acidité du citron ne se fait pas remarqué. Les fraises apportent une note **sucrée, fraîcheur** & une pointe d'**acidité**.

Le mariage **banane/crème d'amande** est un mariage... plus que réussi. **Douceur & rondeur** ravit nos papilles.

En texture, l'espèce de gloubi-boulga que forme le mélange **banane écrasée/purée d'amande** est peu présentable, mais incroyablement **délicieuse, fondante & « ronde »**.

Les amandes effilées apportent du contraste avec un aspect **croquant**.