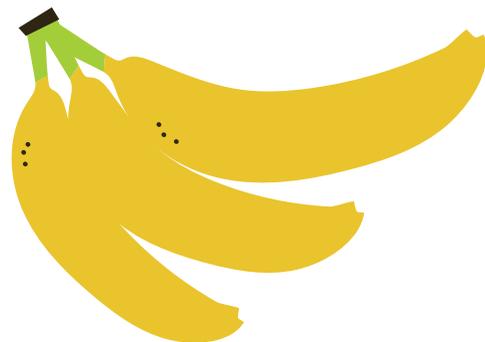


# sommaire



<b>Introduction</b>	<b>6</b>	<b>À toute heure du jour et de la nuit</b>	<b>48</b>
<b>À l'heure du petit déjeuner</b>	<b>12</b>	Bananes poêlées aux épices, glace à la noix de coco	50
Banane écrasée au granola	14	Banoffee pie	54
Bancakes véganes	16	Crème à la banane, gelée de fruits rouges et granola	58
« Bouillie bowl » du matin	18	Entremets banane, avocat et citron	60
Confiture de bananes, rhum et gingembre	20	Petite crème au chocolat et zeste d'orange	64
Pancakes au cacao et aux tranches de banane	22	Petits gâteaux de pain à la banane	66
Pâte à tartiner choco-banane	24	Samoussas banane, pistache et chocolat	68
Pudding de chia à la banane	26	Smoothie banane-cacahuète	70
<b>À l'heure du goûter</b>	<b>28</b>	Smoothie banane-poire aux graines de chia	72
Banana bread aux noix de Grenoble	30	<b>10 utilisations de la peau de banane ailleurs qu'en cuisine</b>	<b>74</b>
Banana nice cream	32	① Soins anti-âge, anti-acné, éclat de la peau	75
Brownie à la banane	34	② Soulagement des piqûres d'insecte, petites coupures, irritations ou brûlures légères et coups de soleil	75
Cake banane et raisins secs	36	③ Soulagement des bleus	75
Cake chocolat-banane à la farine de pois chiche	38	④ Traitement des verrues	76
Croq'banane	40	⑤ Retrait d'une écharde	76
Gaufres à la banane	42	⑥ Soins dents blanches	76
Muffins banane au cœur de pâte à tartiner	44	⑦ Cirage du cuir	76
Tarte banane-chocolat	46	⑧ Ravivage de l'argent	76
		⑨ Compostage et jardinage	77
		⑩ Constipation	77
		Ressources pour aller plus loin	78
		Pour retrouver l'autrice	79