



CONFITURE & SIROP FRAISE-RHUBARBE

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Table des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 450 g de sucre
- 200 g de rhubarbe
- 500 g de fraises
- 200 ml d'eau
- Un citron

USTENSILES

- Une planche
- Des casseroles
- Un chinois
- Un couteau
- Un économe
- Une spatule

MÉTHODE

1. Lave délicatement les fraises et la rhubarbe puis égoutte-les. Sur une planche, équeute les fraises puis coupe-les en 4, réserve les queues dans un récipient.
2. Pèle la rhubarbe avec un économe, puis découpe-la ensuite en tronçons de 2 cm environ. Garde les épiluchures, mais jette les feuilles de la rhubarbe car elles sont toxiques.
3. Dans une casserole, verse 150 g de sucre, puis ajoute les fruits coupés et mélange bien. Coupe le citron en deux et récupère le jus, verse le ensuite dans la casserole avec les fruits. Porte le tout à ébullition pendant 5 minutes, baisse ensuite à feu doux et laisse confire pendant 15-20 minutes en remuant régulièrement. Débarrasse ensuite dans un saladier pour la refroidir.
4. Pour le sirop, récupère les queues de fraises et les épiluchures de rhubarbe, et dans une casserole mélange les à 150 g de sucre et à 200 ml d'eau. Porte le tout à ébullition pendant 10 minutes, le mélange doit réduire. Met ta casserole hors du feu et laisse le sirop infuser pendant 20 minutes environ. Passe ton sirop au chinois pour le filtrer et récupère le liquide dans un saladier. Laisse ensuite refroidir avant de le boire dilué dans de l'eau. Si le sirop est trop sucré, ajoutes-y un peu de jus de citron.

PANCAKES BANANE

USTENSILES

- Une poêle
- Un saladier
- Une assiette
- Un fourchette
- Un fouet
- Une spatule

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 1 banane très mûre (100-120 g sans la peau)
- 120 ml de lait (de vache ou végétal)
- ½ c. à c. de bicarbonate (alimentaire)
- 150 g de farine
- Une noix de beurre

MÉTHODE

1. Épluche la banane puis écrase-la à l'aide d'une fourchette dans une assiette. Il faut que tu obtiennes une purée sans grumeaux.
2. Dans un saladier, mélange le lait dans la purée de banane, puis verse progressivement la farine et le bicarbonate de soude tout en mélangeant avec ta maryse.
3. Fais fondre une noix de beurre dans une poêle et verse deux belles cuillères de ta pâte à pancake. Laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que de petites bulles se forment puis retourne le pancake avec une spatule pour cuire l'autre côté durant 45 sec.