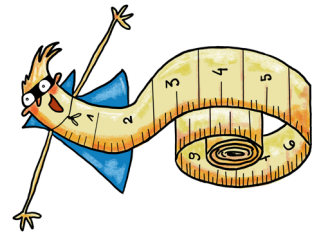
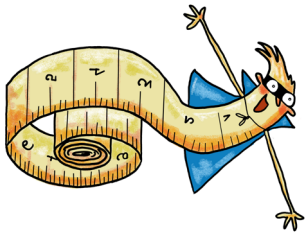


# MES SUPER POUVOIRS



Les super-héros mangent des super petits plats fait maison, bien sûr!

## Muffins à la Banane et au Curcuma

### I N G R É D I E N T S :

#### humides:

- x 2 ou 3 bananes
- x 90 ml. d'huile de coco
- x une grande càc de vanille
- x 3 càc farine de lin mélangées à 180 ml. d'eau



#### secs:

- x une grande càc de curcuma
- x 50 gr. de sucre de canne non raffiné
- x 90 ml. de lait de coco
- x 300 gr. de farine
- x une petite càc de levure
- x une pincée de sel de mer



### U S T E N S I L E S :

- x un verre doseur
- x 2 bols
- x une cuillère à café
- x une fourchette
- x des moules à gâteaux
- x une plaque de cuisson



### C O M M E N T F A I R E :

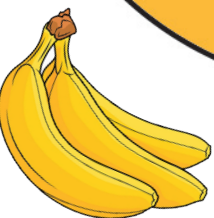
- x Préchauffe le four à 180°C
- x Mélange tous les ingrédients secs dans un bol
- x Écrase les bananes avec une fourchette dans l'autre bol
- x Ajoute les autres ingrédients humides
- x Mélange bien la pâte humide avec la pâte sèche
- x Remplis les moules à gâteaux (en laissant 1,5cm sous le bord)
- x Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes

m i a m !

### C U R C U M A ?

Le curcuma est une épice faite à partir des racines de la plante *Curcuma longa*. Les racines de cette plante sont bouillies, puis séchées et broyées. Le curcuma est largement utilisé dans la cuisine indienne et a un goût amer. La substance qui donne au curcuma sa couleur jaune s'appelle la *curcumine*. C'est cette substance qui rend le curcuma sain! En Asie, le curcuma est utilisé comme médicament depuis des milliers d'années. Mais tu peux également l'utiliser comme peinture ou comme cosmétique. Le curcuma est un vrai super-héros!

### SUPER POUVOIRS DE LA BANANE:



### SUPER POUVOIRS DU CURCUMA:

