

CRÈME BANANE-TAHINI

(douceur rapide à la cuillère)

Ingrédients (1 personne un peu fatiguée mais méritante):



1 banane
bien mûre

1 c. à
soupe de
tahini
(purée de
sésame)



1 c. à café
de sirop
d'érable
ou de miel



Une pincée
de cannelle



(Optionnel: quelques
graines de chia ou une
cuillère de yaourt végétal)



"Ça ressemble à un dessert.
Mais c'est juste une pause
qui te veut du bien."

Préparation

(pour 1 personne un peu fatiguée mais méritante)

1. Écrase la banane.

→ À la fourchette, dans un bol.
Mélange doucement,
comme si tu réveillais
quelque chose de
précieux.



2. Ajoute le tahini.

→ Mélange doucement.
Laisse la texture devenir
bien crémeuse.



3. Optionnel : de cannelle

→ Juste une pincée.
Ou deux, si c'est l'hiver dans ta tête.



4. Respire. Mange à la cuillère.

→ C'est tout. C'est doux.
Tu viens de prendre soin de toi
sans faire de bruit.



« C'est pas un dessert.
C'est un câlin qui se mange. »