

# Masque de banane au lait de coco et avoine.

**Ingrédients :**

**1 Banane**

**1 petite poignée de farine d'avoine sèche**

**1 cs de lait de coco.**

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d'avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

**Résultats :**

L'avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l'hydrater.

---

## LES BIENFAITS DE LA BANANE



### **1- Aide à détoxifier l'organisme**

En consommant régulièrement des bananes, vous limitez la quantité de graisse que vos cellules peuvent absorber. Ce qui facilite une perte de poids rapide à cause de la pectine qu'elle contient.

### **2- Aide à améliorer la vue**

La banane est un antioxydant qui aide à protéger et réparer les cellules. Dans ce fruit, on retrouve aussi d'autres éléments nutritifs comme la vitamine E et la lutéine qui permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire.

### **3- Aide à déstresser**

La banane agit comme un antidépresseur naturel. Elle traite le stress, l'anxiété et l'insomnie. Grâce à sa teneur en potassium, vous serez de bonne humeur. Elle contribue à réguler le stress en envoyant de l'oxygène au cerveau et en gardant un pouls normal, grâce à sa teneur en potassium.

#### **4- Aide à contrôler la pression artérielle**

Selon les chercheurs, la consommation de potassium permet de maintenir la pression artérielle sous contrôle. Riche en potassium, calcium et magnésium, la banane est idéale pour réguler la pression artérielle et protéger contre les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

#### **5- Lutte contre le vieillissement de la peau**

Grâce aux vitamines C et B6 présentes dans la banane, votre peau se dégrade difficilement. Elle permet de garder l'intégrité et l'élasticité de la peau tout en luttant contre les radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané.

---

## **BEIGNET DE BANANE**

**10 personne(s)**

**Préparation : 27 min**

**Cuisson : 7 min**

- Pâte des beignets de banane plantain
  - 3 oignons
  - 4 tomates
  - 1 poivron
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile
  - Thym
  - Laurier
- Piment en poudre
  - Sel
  - Poivre

# Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en lanières.
5. Faites chauffer l'huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d'incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds que froids.

---

## GATEAU A LA BANANE

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

3 œufs

150 grammes de farine

150 grammes de sucre  
150 grammes de beurre  
1/2 paquet de levure  
4 bananes

1. Faites préchauffer votre four à 210°C
2. Mélangez le sucre, les œufs, le beurre fondu ainsi que la farine et la levure dans un saladier
3. Écrasez les 3 bananes dans une assiette puis ajoutez-les au mélange.
4. Versez le tout dans un moule beurré.
5. Déposez dans le four en ajoutant la dernière banane en rondelles sur le dessus. Laissez cuire entre 20 et 30 minutes.

---

## BANANE

**AVANTAGES:** riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d'énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.