



## Recette de glace à la banane sans allergène\*

Voici une recette sans cuisson et exempte des allergènes connus (arachides, blé, lait, œufs, noix, soya, etc.) que vous pouvez vous amuser à faire à l'approche de la belle saison!



\*Photo : <http://www.woodlandswellnessmd.com/wp-content/uploads/2014/08/Banana-Ice-Cream-Recipe.jpg>

**Intentions pédagogiques (suggestions) :**  
Faire découvrir une recette sans allergène

**Groupe d'âge :**  
Multi-âge

**Matériel requis :**

- Mélangeur
- Ustensiles de cuisine
- Bols et cuillères pour déguster

**Ingrédients :**

- 1,5 banane/personne (les choisir bien mûres, avec des « points noirs »);
- le jus de 1/2 citron (un peu moins pour ceux qui craignent l'acidité);
- 1 gousse de vanille (facultatif).

### Compétences

**Compétences pédagogiques pour l'élève :**

- Développer la psychomotricité
- Promouvoir les saines habitudes de vie

**Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :**

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice



\* inspirée de la recette trouvée sur le site : <http://www.les-recettes-d-hugo.com/la-glace-minute-a-la-banane-de-tatie-lolo-sans-sorbetiere-sans-lait-oeufs-ble-soja-ni-fruits-a-coque>

# Recette de glace à la banane sans allergène

## Démarche

- Éplucher les bananes;
- Découper les bananes en petits tronçons, puis les mettre dans un sac à congélation hermétique;
- Placer au congélateur et attendre 3 heures (minimum);
- Quand le temps d'attente est écoulé, sortir les tronçons de banane, et les verser dans un mélangeur. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines avec un couteau au-dessus du mélangeur;
- Attendre 20 minutes, puis ajouter le jus de citron et faire tourner le mélangeur (ajouter une cuillère à soupe d'eau si les lames se bloquent);
- Le cas échéant, ajouter les variantes (voir ci-dessous) et faire tourner rapidement le mélangeur, pour les mélanger à la banane;
- On obtient alors un dessert glacé, à la consistance épaisse, à déguster tout de suite!

## Variantes

- Ajoutez des ingrédients certifiés sans allergènes comme des pépites de chocolat, des fruits confits, de la noix de coco râpée;
- Remplacez la banane par de la mangue.

Passez les bananes au mélangeur.



Photo : [https://thenotquitevegan.files.wordpress.com/2012/04/dsc\\_0022\\_3.jpg](https://thenotquitevegan.files.wordpress.com/2012/04/dsc_0022_3.jpg)

On obtient un dessert glacé, à consistance épaisse à déguster immédiatement!



Photo : <http://www.les-recettes-d-hugo.com/la-glace-minute-a-la-banane-de-tatie-lolo-sans-sorbetiere-sans-lait-oeufs-ble-soja-ni-fruits-a-coque>



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
[gardescolaire.org](http://gardescolaire.org)