

COMPOTE CRU À LA CITROUILLE

Ingrédients

- 2 tasses de citrouille pelées, graines enlevées et coupées en cubes moyen
- 1 banane
- Le jus d'une orange (environ 1/3 tasse)
- ¼ tasse de lait de coco ou d'avoine maison OU eau de coco pour une version sans gras
- 2 c. à table de purée de dattes
- 1 c. à table de sirop d'érable
- ¼ à ½ c. à thé d'épices à citrouille ([voir recette](#)) on peut aussi mettre de la cannelle ou du gingembre frais au goût.



Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse.

Aliment guérissant: La citrouille

La citrouille est riche en vitamines B. Elle contient du folate, la bonne forme d'acide folique essentiel à la santé du cerveau.

Elle nous procure aussi des minéraux dont le calcium et le potassium. La citrouille apporte de bons nutriments au système immunitaire pour le garder fort et en santé, ainsi nous permettre de garder les virus à l'écart.