

BANANA BREAD

RECETTE DE FLORE



RÉALISATION : ENVIRON UNE HEURE

Préparation très rapide, idéal pour utiliser les bananes un peu trop mûres.

Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer une partie de la farine par du cacao en poudre (15-20g), des amandes ou noisettes moulues (50-100g), utiliser un autre type de farine...

INGRÉDIENTS

POUR 1 GRAND MOULE À CAKE

- 3 bananes mûres
- 3 oeufs
- 195 g de farine
- 160 g de sucre de canne
- 125 g de beurre ou d'huile végétale
- 1 CS de sirop (érable, agave...)
- 1 CC de poudre à lever
- 1 CC de bicarbonate
- 1 gousse de vanille (facultatif)
- 2 CS de graines au choix (pavot, sésame...)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Faire fondre le beurre et le mélanger avec le sucre et le sirop
3. Ajouter les oeufs battus, puis le mélange farine, poudre à lever et bicarbonate
4. Bien mélanger, jusqu'à obtenir une pâte onctueuse
5. Ajouter éventuellement la vanille - ouvrir la gousse et gratter avec le dos d'un couteau pour récupérer les grains
6. Ajouter les graines
7. Ecraser les bananes en purée à l'aide d'une fourchette, ajouter au mélange
8. Graisser un ou plusieurs moules (à cake, moules individuels...) et y verser la pâte
9. Enfourner pour environ 45 minutes pour un grand moule à cake, un peu moins pour des portions individuelles - piquer avec un couteau pour contrôler la cuisson

OÙ TROUVER...

... DU SUCRE DE CANNE ?

Au *Bocal Local*, à *Nature en Vrac*, au *NID*

... DU SIROP D'ÉRABLE ?

Au *Bocal Local*