La petite cuisine | 1 pain | Temps de cuisson: 60 minutes

Le meilleur pain aux bananes

Ingrédients

- 1 3/4 tasse (440 mL) Farine de blé entier ★
- 1 c. à table (15 ml) Poudre à pâte ★
- 1/4 c. à thé (1 ml) Sel ★
- 3 Bananes mûres ★
- 1/2 tasse (125 ml) Yogourt nature
- 1 c. à thé (5 ml) Bicarbonate de soude ★
- 1 Oeuf ★
- 1/2 tasse (125 ml) Sucre ★
- 1/4 tasse (60 ml) Huile végétale ★
- 1 c. à thé (5 ml) Vanille ★
- 1/2 tasse (125 ml) Pépites de chocolat (facultatif) ★

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, écraser les bananes. Ajouter le yogourt et le bicarbonate de sodium. Laisser gonfler.
4. Dans un 3e bol, mélanger l'œuf, le sucre, l'huile et la vanille.
5. Incorporer le mélange d'œuf au mélange de banane à l'aide d'une cuillère de bois.
6. Ajouter la farine à la préparation et mélanger juste assez pour humidifier la pâte.
7. Ajouter les pépites de chocolat si désiré.
8. Verser dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) légèrement huilé et cuire 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte propre.
9. Laisser tiédir 10 minutes et démouler le pain sur une grille.

Source: elizabeththeoret.com

Saviez-vous que

Cette recette contient une très bonne valeur nutritive. Elle est un excellent choix de déjeuner, de collation ou de dessert

Variante

- La farine de blé entier peut être remplacé par de la farine tout usage (blanche).
- Les pépites de chocolat peuvent être remplacées par des noix de Grenoble.

Astuce anti-gaspillage

Conserver vos bananes trop mûres en les plaçant au congélateur.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •