



BANANA BREAD



INGRÉDIENTS:

- 4 grandes bananes mûres sans la peau ou 3 grandes bananes mûres avec leur peau
- 1/4 càc. de bicarbonate + 1 pincée pour nettoyer les peaux de bananes
- 120 g. d'huile neutre (colza, tournesol, pépins de raisin, arachide) ou d'huile de coco
- 130 g. de sucre roux
- 1/2 càc. de sel
- 300 g. de farine ou 1 mélange farine-chapelure (vous pouvez remplacer jusqu'à 50% de la farine par de la chapelure)
- 10 g. de levure chimique
- 125 g. de lait de vache ou végétal (soja, avoine, amande, noisette)

Facultatif : 150 g. de chocolat en morceaux et/ou 100 g. de noix ou d'amandes ou de noisettes...

RECETTE:

- 1 - Préchauffer le four à 180°C. Si vous utilisez les peaux des bananes, plonger les bananes entières dans un bol d'eau froide avec une pincée de bicarbonate de soude, afin de les nettoyer.
- 2 - Si vous utilisez de l'huile de coco, la faire fondre. Mélanger l'huile et le sucre.
- 3 - Dans un autre saladier, mélanger les poudres.
- 4 - Mixer finement les bananes, avec leur peau si vous choisissez de les utiliser, puis ajouter le tout au mélange sec précédent.
- 5 - Ajouter à cette nouvelle préparation le mélange huile-sucre, puis le lait, et enfin les ingrédients facultatifs.
- 6 - Graisser un moule à cake. Verser la pâte dans le moule, enfourner pour une quarantaine de minutes. Pour vérifier la cuisson, enfoncer une pointe de couteau, elle doit ressortir sans trace de pâte.

Laisser refroidir le gâteau avant de le couper et déguster.