

Recette bio : pain de banane au cacao

- Recette bio
- Recette végétarienne
- Recette sans lait



Quelques bananes très très mûres un peu tristes et laissées pour compte ☹ Non chez moi on ne gâche pas comme ça (surtout des bonnes bananes bio et équitable en plus), alors ni une ni deux ambiance recyclage en pain de banane.

Le secret pour ce pain de banane réside dans la texture très souple presque spongieuse qui vient du fait que le mélange est mixé longtemps avant la cuisson.

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 200 g de farine d'épeautre
- 60 g de purée de cacahouètes
- 2 oeufs
- 1 CS de cacao
- 1 sachet de poudre à lever
- 20 g d'huile de colza
- 120 g de sucre de canne blond
- 4 bananes bien mûres
- 1 pincée de sel

1. Dans un blender, mettez les œufs et le sucre de canne, mixez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajoutez la farine d'épeautre et le cacao tout en mixant. Ajoutez la pincée de sel et la poudre à lever.
3. Ajoutez les bananes coupées en rondelles et mixez plus fort. Ajoutez la purée de cacahouète.
4. Délayez avec l'huile de colza et mixez doucement pendant encore 5 minutes.
5. Huilez un plat allant au four et mettez 40minutes à four chaud thermostat 6 ou 180°C.
6. Se déguste tiède ou froid.

Le conseil de Karen

Pour les allergiques au gluten remplacez la farine d'épeautre par de la farine de riz. Ça fonctionnera très bien aussi. J'avais juste un peu envie de changer :)

Recettes bananes :

[Tarte à la banane](#)

[Pancake à la banane](#)

[Smoothie aux graines germées](#)

[Muffins banane / chocolat](#)

[Banane flambées au rhum](#)