

# Pain de bananes sans gluten sans lactose

Si vous aussi vous avez connus les bananes archi mûres au fond de votre corbeille de fruits, vous allez adorer cette recette de pain de bananes sans gluten ni lactose ! Vous savez celles que tout le monde boude et qui finiront inévitablement sur le tas de compost si on ne s'en occupe pas ? Je vous propose une recette anti-gaspi aujourd'hui !

Dans un « épisode précédent » je vous avais donné l'astuce de [les congeler pour en faire de délicieuses glaces](#) ou les [ajouter à des smoothies](#). Quand le temps est un peu plus frais le pain de bananes suscite un peu plus d'envie que la glace.

Ce pain de banane au petit déjeuner est bien nourrissant. Il peut être dégusté au goûter également. Après une séance de sport c'est un vrai réconfort ! Compact, pratique à emporter car il ne sème pas de miettes partout, il sera parfait pour ajouter dans un panier repas.

## Conseils et astuces pour la recette du pain de bananes sans gluten sans lactose

Dans cette recette, j'utilise 350 g de bananes il s'agit de la banane sans la peau et il m'en a fallu 5 pour obtenir ce poids pour vous donner un ordre d'idée.

Pas de farine de lupin ? Ce n'est pas grave, utilisez une autre farine sans gluten. La farine de lupin a l'avantage de faire diminuer l'index glycémique global de la recette.

J'ai employé du rapadura pour sucrer la recette. Pour ceux qui ne connaissent pas il s'agit simplement de sucre de canne intégral. Si vous n'en avez pas, utilisez simplement du sucre de canne blond. Vous faites attention à votre consommation de sucre ? Diminuez sans hésiter de moitié la quantité de sucre de la recette.

J'ai utilisé [le vitamix Ascent](#) pour la réalisation de la recette. Vous n'avez pas de blender pour mixer tous les ingrédients humides de la recette ? Utilisez un mixer plongeant ou un robot muni d'une lame en S, ils feront l'affaire pour la texture que l'on souhaite obtenir.

## Recette du pain de bananes sans gluten sans lactose

- [Recette sans gluten](#)
- [Recette sans lactose](#)
- [Recette bio](#)

Dessert

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

## Ingrédients

- 2 œufs
- 60 g d'huile de coco
- 350 g de bananes bien mûres
- 75 g de rapadura
- 100 g de farine de riz complète
- 80 g de farine de lupin
- 1 cuil. à soupe de poudre à lever
- 1 pincée de sel

1. Dans le bol du [blender Vitamix Ascent](#) déposez les ingrédients humides. Cassez les deux œufs, versez-les dans le bol, ajoutez l'huile de coco, les bananes épluchées. Ajoutez enfin le rapadura.
2. Mixez le tout pour bien homogénéiser. Réservez.
3. Préchauffez votre four à 180°C.
4. Dans un saladier, mélangez le reste des ingrédients secs : la farine de riz, la farine de lupin, la poudre à lever et une pincée de sel.
5. Versez les ingrédients liquide par-dessus et mélangez avec une maryse.
6. Huilez et farinez un moule à cake, versez la préparation dedans.
7. Enfourez pour 40 à 45 minutes.
8. Ôtez du four et laissez reposer au moins 4 heures avant de démouler.

## Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Muffins bananes chocolat sans gluten ni lactose](#)

[Clafoutis aux fraises et aux bananes sans gluten ni lactose](#)

[Tarte à la banane sans gluten ni lait](#)