

recette sucrée

BANANABREAD & COCO (CAKE À LA BANANE)

⌚ 45 minutes

🍴 8 portions

Ingredients

3 belles bananes bien mûres
2 oeufs
30 ml de lait végétal (amande, soja, riz, avoine, etc.)
60 g de sucre de bouleau (ou 80 g de sucre Rapadura)
70 g de margarine végétale
1/2 sachet de poudre à lever
75 g de farine de châtaigne
175 g de farine d'épeautre complet
20 g de noix de coco râpée
Optionnel : une pincée de sel

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans un bol, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette. Pour une version plus liquide et plus rapide, mixer les bananes. Ajouter ensuite les oeufs et le lait, puis mélanger à nouveau (ou mixer à nouveau).

Transvaser ensuite la préparation banane-oeuf-lait dans un grand saladier ou dans le bol d'un robot. Ajouter le sucre et la margarine végétale puis fouetter rigoureusement, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Incorporer ensuite la poudre à lever et l'éventuelle pincée de sel, avant d'ajouter les farines, par grappes de 50 grammes. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et lisse.

Verser ensuite la préparation dans un moule à cake rectangulaire. Petit conseil : utiliser un moule à cake en silicone pour faciliter le démoulage. Saupoudrer le dessus du cake de noix de coco râpée.

Enfourner ensuite pour 45 minutes environ. Surveiller la cuisson en plantant un couteau dans la préparation : celui-ci doit ressortir propre !

Laisser refroidir avant de déguster. Ce cake se conserve jusqu'à 4 jours après cuisson dans un contenant hermétique.

