

recette sucrée

BANANA BREAD (PAIN AUX BANANES) MARBRÉ

⌚ 15 minutes

🕒 50 minutes

🍞 1 banana bread (4 personnes)

Ingredients

3 à 4 bananes de taille moyenne (soit 350 g épluchées)
50 ml de lait d'amande
1 oeuf
60 g de sirop d'érable
10 g de sucre vanillé
225 g de farine de blé complet
50 g de poudre d'amande
1 cc. de bicarbonate de soude

Pour le marbrage

75 g de chocolat noir
20 ml de lait d'amande

Optionnel :

25 grammes de cacao nibs

Préparation

Dans un bol, réduire la banane en purée lisse à l'aide d'une fourchette. Incorporer ensuite le lait d'amande, l'oeuf et mélanger vivement avec la banane. Ajouter finalement l'huile de noisettes et le sirop d'érable. Mélanger à nouveau.

Pour plus de facilité, cette étape peut également être réalisée à l'aide d'un blender. Le résultat sera plus homogène et plus rapide !

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot de cuisine, réunir la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé et le bicarbonate de soude. Incorporer ensuite le mélange liquide dans le bol avec les farines. Fouetter à vive allure, jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans une casserole à feu moyen, faire fondre le chocolat noir et le lait d'amande. Ajouter les cacao nibs. Récupérer ensuite 1/3 de pâte de banana bread nature et incorporer le chocolat fondu, jusqu'à obtenir une pâte brune bien homogène.

Dans un moule à cake rectangulaire préalablement huilé, verser les 2/3 de pâte nature dans son entièreté. A l'aide d'une spatule en bois ou d'une Maryse, intégrer le 1/3 de pâte au chocolat au centre du cake. Le plus simple est de «creuser» la pâte au centre du cake, dans la longueur, et de remplir la mini tranchée avec la pâte chocolatée.

Enfourner ensuite pour 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau au centre du cake : celui-ci doit ressortir propre.

Déguster nature ou tartiné de beurre d'amande, à table ou sur le chemin du travail. Avant ou après une séance de sport. Bref : idéal pour un petit-déjeuner sain et «on-the-go»

