



≡ RECETTE SUCRÉE ≡

BANANABREAD AUX NOIX DE PÉCAN (SANS BEURRE)

⌚ 15 MINUTES

🕒 40 MINUTES

👥 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS

3 à 4 bananes bien mûres (200 g poids net)
200 grammes de farine de blé complète
2 oeufs
50 grammes de sucre rapadura
30 grammes de sirop d'érable
30 grammes d'huile de tournesol
30 grammes de purée d'amandes brunes
5 grammes de bicarbonate de soude
40 grammes de noix de pécan
1 à 2 cuillères à café de cannelle

PRÉPARATION

Commencer par séparer le blanc des jaunes d'oeufs. Réserver les blancs dans un bol.

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre rapadura.

Ecraser 150 grammes de banane à l'aide d'une fourchette et l'ajouter dans le saladier. Mélanger à nouveau. Incorporer ensuite le sirop d'érable, l'huile de tournesol et la purée d'amandes. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation liquide homogène.

Incorporer la farine et le bicarbonate de soude. Fouetter vivement afin d'éviter d'avoir des grumeaux suite à l'ajout de la farine. Finalement, ajouter les noix de pécan et la cannelle en poudre. Mélanger une dernière fois. La pâte est assez épaisse à ce stade.

Préchauffer le four à 170°C, chaleur tournante.

Monter les blancs en neige jusqu'à obtenir une mousse dense et solide. L'incorporer petit à petit et très délicatement à la pâte. Lorsque les blancs en neige sont parfaitement mélangés, verser le contenu du saladier dans un moule à cake (préalablement beurré ou anti-adhésif).

Couper les 50 grammes de banane restants en 2 dans le sens de la longueur et les déposer sur le dessus du cake. Répartir quelques noix de pécan et enfourner ensuite pour 40 minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, sortir du four et laisser refroidir complètement avant de démouler... et de déguster. Bon appétit !

