

Banana Bread Healthy : Le Goûter Moelleux et Équilibré

Les ingrédients nécessaires

- 3 bananes bien mûres (plus elles sont tachées, meilleur sera le goût)
- 150g de farine complète ou de farine d'avoine
- 2 œufs frais
- 50ml de lait végétal (amande, avoine ou soja)
- 30g de miel ou de sirop d'érable
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Une pincée de sel
- Optionnel : 30g de noix concassées ou de pépites de chocolat noir

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et chemisez un moule à cake avec du papier cuisson.
- Dans un grand saladier, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée homogène.
- Ajoutez les œufs, le lait végétal et le miel (ou sirop d'érable) puis mélangez bien.
- Incorporez progressivement la farine, la levure, la cannelle et la pincée de sel.
- Mélangez délicatement jusqu'à ce que la pâte soit lisse (ne travaillez pas trop la pâte pour garder le moelleux).
- Ajoutez les noix ou les pépites de chocolat si vous avez choisi d'en mettre.
- Versez la préparation dans le moule et enfournez pendant 40 à 45 minutes.
- Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit ressortir propre.

Astuces pour un résultat parfait

- Laissez refroidir le banana bread sur une grille avant de le démouler pour éviter qu'il ne s'effrite.
- Conservez-le dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 jours, ou tranchez-le pour le congeler.
- Pour une version encore plus gourmande, toastez une tranche au grille-pain avant de la déguster avec une fine couche de beurre d'amande.
- Si vos bananes ne sont pas assez mûres, passez-les 10 minutes au four avec la peau à 150°C pour les caraméliser.