

1
PAIN



La Tablée des Chefs

Pain aux bananes

Ingrédients

- 🏠 1 filet d'huile végétale*
- 👑 3 bananes mûres
- 👑 ½ tasse (125 ml) de sucre
- 👑 ¾ tasse (180 ml) de lait de coco
- 👑 ½ tasse (125 ml) de beurre non salé, fondu
- 👑 1 ½ tasse (375 ml) de farine tout usage
- 👑 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 🏠 1 tasse (250 ml) de garniture* (facultatif)

TU AURAS BESOIN DE

- ★ bol (grand)
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ fouet
- ★ fourchette
- ★ maryse
- ★ moule à pain*

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

*HUILE → papier d'emballage du beurre

*GARNITURE → chocolat, graines de citrouille ou de tournesol, noix, fruits séchés, etc.

*MOULE À PAIN → moule à muffins (cuire 25 minutes)

suite de la recette

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Graisser un moule à pain* (si possible utilise le papier d'emballage du beurre). Réserver.
- 3 Écraser les bananes avec une fourchette dans un grand bol pour en faire une purée.
- 4 Ajouter le sucre, le lait de coco et le beurre fondu et bien fouetter.
- 5 Incorporer la farine et la poudre à pâte, mélanger délicatement. ATTENTION de ne pas trop mélanger la pâte, sinon le pain aura une texture élastique et moins agréable en bouche.
- 6 Ajouter les garnitures et mélanger délicatement. (facultatif)
- 7 Verser dans le moule.
- 8 Cuire 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

ASTUCES DU CHEF

- ➔ TU AS L'HABITUDE DE METTRE TES BANANES TROP MÛRES AU COMPOST?
 1. ÉPLUCHE-LES.
 2. METS-LES DANS UN PLAT.
 3. CONGÈLE-LES POUR TON PROCHAIN PAIN AUX BANANES!
 4. TU N'AURAS QU'À LES METTRE QUELQUES SECONDES AU MICRO-ONDES POUR LES DÉGELER. PLUS ELLES SONT MÛRES, MEILLEUR SERA TON PAIN!
- ➔ TES BANANES SONT UN PEU TROP VERTES?

METS-LES DANS UN SAC DE PAPIER QUELQUES JOURS POUR ACCÉLÉRER LE MÛRISSEMENT!