

← RETOUR

PAIN BANANES, SARRASIN ET CHOCOLAT NOIR



Portions 8

Préparation 25 minutes

Cuisson 1H05

Congélation Se congèle

Particularités



Farine de sarrasin, une bonne idée!

Ce pain est vraiment bon et satisfaisant. La farine de sarrasin donne un petit *Plus* intéressant et lorsqu'on prend une bouchée avec un morceau de banane grillée, on est encore plus heureux!!!!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (180 ml) de [farine sans gluten](#) ou farine régulière
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de sarrasin sans gluten
- 1 tasse (250 ml) de [poudre d'amandes*](#)
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 2 œufs
- 1/3 tasse (80 ml) de cassonade
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de [crème de soya Belsoy](#) (ou lait de coco en conserve, bien brassé)
- 3 bananes en purée + 1 tranchée en deux sur le sens de la longueur
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de [pépites de chocolat noir sans produits laitiers](#)
- Sucre brut (turbinado) pour saupoudrer le dessus du pain

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350° F et placer la grille au centre. Graisser 1 moule à pain de 10 x 5 po. et le tapisser de papier parchemin qu'on laisse dépasser de chaque côté.
2. Dans un bol, mélanger les deux sortes de farine, la poudre d'amandes, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Réserver.
3. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique, battre les œufs, la cassonade et la vanille 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaisse et blanchisse.
4. Ajouter la crème de soya, les bananes et l'huile et bien mélanger. Incorporer les ingrédients secs, toujours au batteur électrique.
5. À l'aide d'une spatule, incorporer les pépites de chocolat.
6. Verser la préparation dans le moule. Déposer les moitiés de bananes sur le mélange et enfoncez légèrement. Saupoudrer de sucre brut. Cuire environ 1 H 05 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
7. Laisser refroidir sur une grille 15 minutes avant de démouler. Refroidir complètement avant de trancher.

Bon à Savoir

* Il est possible de remplacer la poudre ou la farine d'amandes par de la poudre de graines de citrouille obtenue au mélangeur. Pour 1 tasse (250 ml) de poudre ou de farine d'amandes, j'utilise 1 1/4 tasse (310 ml) de poudre de graines de citrouille. Il faut un peu plus de poudre de graines de citrouille parce qu'elle est moins dense que la farine d'amandes.



Version papier de
cette recette:
Magazine 3