



BANANA BREAD NOIX DE COCO/CHOCO

100 % végétal, sans gluten

TEMPS DE PRÉPARATION	TEMPS DE CUISSON	NOMBRE DE PERSONNES	SAISON
15 minutes	50 minutes	6 pers.	À l'année

CATÉGORIE

Desserts & boissons

INGRÉDIENTS

150 g bananes
60 g de yaourt végétal
ou 60 g tofu soyeux ou 1
oeuf
60 g poudre d'amandes
50 g farine sans gluten
15 g noix de coco râpée
30 g huile d'olive légère
30 g sirop d'érable (ou
miel)
10 g de sucre de coco
1/2 c. à café extrait de
vanille
1/2 c. à café poudre à
lever
1/4 c. à café bicarbonate
1/8 c. à café gomme
xanthane
1/2 c. à soupe jus de
citron (ou vinaigre de
cidre)
1 pincée de sel
1 poignée noix &
chocolat noir

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 160 °C. Prends 2 bols ou saladiers différents pour séparer les ingrédients secs des ingrédients humides.

Dans le 1er bol, mets tous les ingrédients secs > à savoir la poudre d'amandes, le mix de farines sans gluten, la poudre à lever, le bicarbonate, la gomme xanthane, le sel, la coco râpée et le sucre de coco. Mélange bien pour distribuer les ingrédients.

Dans le 2nd bol, écrase bien les bananes mûres jusqu'à l'obtention d'une compote. Puis ajoutes-y les autres ingrédients humides > le yaourt (ou le tofu soyeux ou l'oeuf), l'extrait de vanille, l'huile d'olive, le sirop d'érable (ou le miel) et le jus de citron. Mélange au fouet, puis verse le tout sur les ingrédients secs.

Lorsque que la pâte est bien mélangée, ajoute les noix et les chocolat concassés. Mélange et verse dans un moule (rectangulaire ou rond) ou 6 petits moules individuels.

Place le moule/les moules au milieu de ton four et fais cuire environ 50 min à 160 degrés (environ 40 min si recette réalisée avec l'oeuf). Plante la pointe d'un couteau au fond du gâteau pour vérifier le cuisson. Il doit ressortir sec.

Les pâtisseries véganes ont tendance à être plus humides que les classiques, il arrive donc qu'elles demandent un temps de cuisson plus long.