



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Carrés aux bananes, glaçage au beurre et au rhum

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

#### Carrés aux bananes:

- 1/2 tasse de beurre ramolli
- 1 tasse de cassonade
- 1 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 oeuf
- 1 tasse de banane mûres réduites en purée (environ 2 grosses bananes)
- 1/2 tasse de crème sure
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 tasses de farine
- 3/4 tasses de pacanes grillées, hachées

#### Glaçage au beurre et au rhum:

- 1/3 tasse de beurre
- 2 à 3 t (500 à 750 ml) de sucre glace
- 1 cuillère à table de rhum brun
- 1 cuillère à thé de vanille
- lait (facultatif)

### PRÉPARATION

Préparation	30 minutes
Cuisson	25 minutes
Portion(s)	24 portions

#### VALEURS NUTRITIVES

##### Par carré

Fibres	1 g
Sodium	125 mg
Protéines	2 g
Calories	210
Total gras	10 g
Cholestérol	20 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	30 g

## Préparation des carrés

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer l'œuf, la purée de bananes, la crème sure et la vanille. Ajouter la farine et les pacanes, et, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Tapiser un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier parchemin en le laissant dépasser sur les côtés, puis verser la pâte dans le moule. Lisser le dessus.

2. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du gâteau ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

## Préparation du glaçage

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre légèrement le beurre. Ajouter petit à petit 2 t (500 ml) du sucre glace en battant. Incorporer le rhum et la vanille. Ajouter petit à petit le reste du sucre glace, en battant, jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux (au besoin, ajouter un peu de lait pour obtenir la consistance désirée). Étendre le glaçage sur le gâteau refroidi. Couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Donne 24 carrés.