



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

Votre courriel

Je m'inscris! X



## Pain aux bananes au babeurre

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres réduites en purée
- 1/2 tasse de babeurre
- 1 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 2 1/4 tasses de farine
- 1 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 3/4 tasses de beurre non salé ramolli
- 1 tasse de cassonade tassée
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de vanille

<b>Préparation</b>	20 minutes
<b>Cuisson</b>	60 minutes
<b>Portion(s)</b>	12 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	1 g
Sodium	200 mg
Protéines	3 g
Calories	220
Total gras	10 g
Cholestérol	35 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	32 g

### PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger les bananes, le babeurre et le bicarbonate de sodium. Laisser reposer 5 minutes. Réserver. Entre-temps, dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les brisures de chocolat et mélanger. Réserver.
- Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter l'oeuf, la vanille et la préparation de bananes en battant. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser la pâte dans un moule à pain de 5 po x 9 po (13 cm x 23 cm) beurré.
- Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 60 à 70 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir 15 minutes. Démouler le pain sur une grille et laisser refroidir

complètement. (Le pain se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur.)

### **Un bon truc**

Le secret de cette recette? C'est de laisser reposer les bananes dans le babeurre et le bicarbonate pendant quelques minutes, ce qui rend ce pain des plus moelleux.