



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Pain aux bananes et chocolat

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Moelleux, fondant, ultra-gourmand: voici le meilleur pain aux bananes parmi toutes les recettes goûtées par l'équipe de Coup de pouce!

### INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 3 grosses bananes bien mûres, écrasées grossièrement
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 1 oeuf battu
- 3/4 tasses de sucre
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 cuillère à thé de vanille
- 4 oz de chocolat mi-amer haché grossièrement

Préparation	20 minutes
Cuisson	50 minutes
Portion(s)	16 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	1 g
Sodium	150 mg
Protéines	3 g
Calories	180
Total gras	6 g
Cholestérol	12 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	30 g

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger les bananes, le yogourt et le bicarbonate de sodium. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Dans un troisième bol, mélanger l'oeuf, le sucre, l'huile et la vanille. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le mélange de bananes à la préparation à l'oeuf. Verser ce mélange sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humide, sans plus (la pâte sera grumeleuse). Incorporer le chocolat haché.

2. Mettre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) légèrement huilé. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10

minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement.  
(Vous pouvez préparer le pain à l'avance, le couper en tranches, si désiré, et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, glissé dans un sac de congélation.)