

BANANA BREAD avec plusieurs VARIANTES GOURMANDES

✨ INGRÉDIENTS

- 150 + 100g de farine (blé T80 ou petit épeautre 1/2 complète ou riz)
- 1 pincée de bicarbonate
- 120g de sucre de canne ou coco
- 1 sachet de levure chimique sans phosphate
- 3-4 bananes mûres
- 80g de ghee (beurre clarifié) ou d'huile de coco
- 2 cas de lait végétal
- 2 oeufs
- extras : pépites de chocolat, lucuma, etc.

✨ PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, verser et mélanger 150g de farine avec le sucre, la levure et le bicarbonate.
2. Ajouter les bananes écrasées, le beurre et le lait végétal et remélanger au fouet.
3. Ajouter les oeufs et le reste de la farine. Mélanger de nouveau au fouet.
4. Graisser le fond d'un moule à gâteau (beurre, ghee ou huile de coco) et verser la pâte.
5. Cuire 55 minutes à 170°C. Surveiller la cuisson, notamment à partir de 50 minutes.
6. Attendre que le gâteau ait complètement refroidi avant de le découper (ne faites pas comme quoi : n'essayez pas de le découper encore tiède... il se délite ! Une fois refroidi, il se tient bien et est meilleur ♥)

Variantes

Car nous sommes tous différents (goûts, habitudes ou intolérances), voici quelques variantes :

- **Farine** : j'alterne entre de la farine de blé T80 (aussi appelé « bis »), la farine de petit-épeautre demi-complète ou, pour une variante sans gluten, de la farine de riz ! Toutes conviennent pour cette recette.
- **Sucrant** : on peut aussi utiliser du sucre de coco ou du sucre de canne bio (attention le sucre de canne non bio est parfois du sucre de canne raffiné qui a été coloré ensuite).

Le sucre de canne sera plus neutre et le sucre de coco donnera un petit goût caramel !

- **Matières grasses** : on peut utiliser du ghee (beurre clarifié) ou de l'huile de coco. Si on n'a pas envie de retrouver le goût de la noix de coco dans notre gâteau, il suffit d'opter pour une version désodorisée (sans goût ni odeur).

- **Extras** : pépites de chocolat, cannelle ou vanille, lucuma pour encore plus de douceur : ajoutons notre propre twist !