

## LE PAIN À LA BANANE PAR EXCELLENCE – de Nadia Damaso

Fondant, léger, aéré, au délicieux goût de banane

... et apprécié de tous! Je confectionne ce pain à la banane très souvent et je peux donc confirmer que, jusqu'à présent, tout le monde l'a apprécié. De plus, c'est une recette idéale pour éviter de jeter les bananes trop mûres qui présentent des taches brunes. De toute façon, les bananes mûres valent de l'or. Elles sont non seulement plus faciles à digérer, mais elles conviennent aussi parfaitement comme édulcorant naturel à mesure qu'elles mûrissent. Ce pain à la banane est parfait pour les sportifs, les randonneurs et les personnes très actives, qui ont rapidement besoin d'un apport d'énergie sous forme d'une collation saine lorsqu'elles sont en déplacement. Mais il convient aussi très bien pour des fêtes d'anniversaire, pour bavarder autour d'un café et de gâteaux, que ce soit avec des enfants, des adultes, les grands-mères, les grands-pères ou toutes autres personnes. Pour la version illustrée, voir les astuces sous «Extravagance de bananes».



**TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES | TEMPS TOTAL: 50 MINUTES**  
**4 PORTIONS | VEGAN, SANS SUCRE RAFFINÉ, SANS GLUTEN**

120 ml de lait de coco  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
1 c. à soupe de graines de lin [env. 15 g]  
100 ml de sirop d'érable  
100 g de purée d'amande  
4 grandes bananes mûres  
140 g d'amandes moulues  
160 g de farine d'épeautre  
2 c. à café de poudre à lever

½ c. à café de sel de l'Himalaya ou de sel marin  
¼ c. à café de vanille, moulue ou 1 c. à café de pâte de vanille  
1 c. à café de cannelle, moulue

#### GARNITURE

1 banane  
1 c. à soupe d'amandes ou de noix de pécan hachées finement  
un peu de sirop d'érable ou de miel

Préchauffer le four à 200 °C sur chaleur tournante. Chemiser de papier sulfurisé un moule à pain ou à cake [longueur de 24 à 26 cm].

Mélanger le lait de coco avec le vinaigre, les graines de lin, le sirop d'érable et la purée d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse, verser dans un saladier. Éplucher les bananes, bien les écraser avec une fourchette, les ajouter et les incorporer à l'appareil.

Mélanger les amandes moulues avec tous les autres ingrédients de la pâte, ajouter au mélange de bananes dans le saladier et incorporer soigneusement. Verser la pâte dans le moule.

Selon l'envie, couper une autre banane en deux dans le sens de la longueur et la placer sur la pâte avec la surface coupée tournée vers le haut. Saupoudrer d'amandes moulues ou finement hachées et terminer en arrosant d'un peu de sirop d'érable.

Faire cuire au four pendant 36 à 40 minutes jusqu'à obtenir une coloration dorée. Éteindre le four et laisser le pain à la banane refroidir avec la porte du four ouverte.

#### **ASTUCES**

- Emballé dans du papier, le pain à la banane se conserve au réfrigérateur pendant au moins 4 jours.
- Extravagance de bananes: tartiner une tranche de pain à la banane de purée d'amande, déposer des tranches de bananes fraîches dessus, arroser d'un peu de sirop d'érable et saupoudrer d'amandes hachées. Pour la garniture, la banane peut être remplacée par des baies fraîches ou des tranches de pomme.

#### **LE SAVAIS-TU?**

La liste des vertus des bananes pour la santé est longue. D'une part, elles contiennent de nombreuses vitamines [entre autres les vitamines B et C] qui renforcent les nerfs dans les situations de stress. D'autre part, les minéraux qu'elles contiennent, comme le magnésium ou le potassium, aident particulièrement les sportifs à éviter les crampes musculaires et à renforcer le système cardiovasculaire.