



BANANA BREAD AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS ET MATERIEL

Pour 1 gros banana bread :

- ✓ 3 bananes bien mûres (des bananes noires c'est le top)
- ✓ 70 g de sucre de canne complet
- ✓ 170 g de farine
- ✓ 1 CS d'huile neutre (tournesol par exemple)
- ✓ 50 ml de lait (végétal ou non)
- ✓ 100 g de chocolat noir pâtissier
- ✓ 1 cc de levure
- ✓ 1 cc de bicarbonate alimentaire
- ✓ 1cc de vinaigre de cidre (facultatif)
- ✓ 1 moule à cake

Les trucs et astuces d'Emilie :

Si vous êtes surpris par la présence de vinaigre de cidre dans la liste des ingrédients, sachez que c'est lui qui est responsable du moelleux de ce gâteau. Vous pouvez remplacer le vinaigre de cidre par la même quantité de jus de citron.



RECETTE

- ◆ Préchauffez votre four à 180°C.
- ◆ Pelez et écrasez vos bananes à la fourchette, puis placez-les dans un saladier.
- ◆ Versez tous les ingrédients, sauf le chocolat, par-dessus les bananes et mélangez bien entre chaque.
- ◆ Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde (attention avec le micro-ondes, faites-le fondre par à coup de quelques secondes en remuant entre chaque pour ne pas le brûler), puis versez-le dans le saladier. Mélangez.
- ◆ Versez votre préparation dans un moule à cake (25 cm de long pour moi) huilé ou chemisé avec du papier cuisson, et enfournez pour 40 à 50 minutes (le temps de cuisson dépend de la puissance de votre four, vous pouvez voir le temps raccourcit ou rallongé considérablement d'un four à l'autre...)
- ◆ A la sortie du four, plantez la lame d'un couteau, ou un pic en bois dans votre cake, s'il ressort sec : il est cuit !
- ◆ Pour encore plus de gourmandise après cuisson, faites fondre 50 g de chocolat noir pâtissier et versez-le directement sur votre cake...

Le conseil d'Emilie :

Ce banana bread est sans œuf, et j'ai utilisé du sucre de canne complet, bien meilleur pour la santé que le sucre blanc raffiné (qui est complètement dépourvu de ses qualités nutritives) ce qui nous donne donc un gâteau sain mais qui n'a pas oublié d'être gourmand.