

Banana bread fondant



Le banana bread que je vous propose aujourd'hui correspond complètement à cette philosophie: Manger bon mais manger sainement.

Je le trouve aussi bon qu'un Banana Bread 'classique', mais l'avantage, c'est qu'il apporte également de bonnes choses à l'organisme et ne laisse pas cette sensation de lourdeur que certains gâteaux apportent. S'il contient peu de matières grasses ainsi qu'une bonne dose de fruits, sachez cependant que le sucre est légèrement plus présent que dans la plupart de mes recettes. C'est donc un Banana Bread que je vous conseillerais d'avantage pour un goûter gourmand que pour le petit-déjeuner (même si vous pouvez tout à fait en prendre une part au petit-déjeuner.)

Comptez environs 105 calories dans une part.

Pour un Banana Bread fondant, il vous faudra:

- 2 c. à s. de graines de chia avec 6 c. à s. d'eau (si vous n'avez pas de graines de chia, vous pouvez utiliser deux oeufs)*
- 130 g de farine de blé complète*
- 100 g de poudre d'amande*
- 100 g de sucre roux*
- 1 c. à c. de bicarbonate*
- 1/2 c. à s. de levure*
- 50g de compote*
- 20 g d'huile de coco (ou du beurre végétale fondu)*
- Le jus d'un demi citron*
- 3 bananes très mures écrasé à la fourchette*
- 1 c. à c. d'extrait de vanille*
- Une pincée de sel*
- 2 bonnes poignées de noix hachées grossièrement et quelques pépites de chocolats (noir 70%)*

Dans un bol, ajoutez les graines de chia et l'eau. Mettez de côté.

Préchauffez votre four à 180 degré.

Dans un récipient, mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande, le bicarbonate, la levure, le sel, ainsi qu'une poignée de noix et les pépites de chocolats.

Dans un second récipient, mélangez la compote, la matière grasse que vous aurez choisie, les bananes écrasées, le jus de citron et l'extrait de vanille. Ajoutez les graines de chia, qui auront alors gonflé, puis mélangez à nouveau.

Ajoutez votre mélange d'ingrédients secs à la préparation, puis mélangez à nouveau.

Dans un moule à cake, étalez une fine couche de margarine afin de faciliter le démoulage. Versez-y votre préparation.

Ajoutez une poignée de noix sur le dessus puis enfournez 60-70 mn en fonction de la puissance de votre four.

Emmanuelle THOMAS.