

Pain aux bananes, aux pacanes et à l'érable



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	50 min	16 portions de 1 morceau (63 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 œuf
- 1/2 tasse de tartinade *Miracle Whip* originale
- 1-1/3 tasses de bananes, bien mûres écrasées (environ 3)
- 1-1/2 tasses de farine
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de pacanes, divisée
- 4 c. à thé sirop d'érable

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 350 °F.

Battre au fouet l'œuf, la tartinade *Miracle Whip* et les bananes dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter à la préparation de banane, remuer juste assez pour humecter. Incorporer 1/2 t des pacanes.

Verser environ 1 t de la pâte dans chacun des 4 mini-moules à pain graissés et farinés. Mélanger le sirop et le reste des pacanes; verser sur la pâte.

Cuire de 30 à 35 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir le pain dans les moules 10 min. Démouler et déposer sur des grilles; laisser refroidir complètement.

Top

Trucs culinaires

Nutrition

Substitut

Remplacez les pacanes par des noix.

Variante

Préparez le mélange comme indiqué; versez la préparation dans un moule à pain graissé et fariné de 9 po x 5 po. Garnissez du mélange de sirop. Cuisez le pain au four à 350 °F 1 h ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir le pain 10 min dans le moule. Démoulez et déposez sur une grille; laissez refroidir complètement.

PORTIONS

16 portions de 1 morceau (63 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 16 portions de 1 morceau (63 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	180
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	7g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	1g
---------------------------	----

Cholestérol	15mg
--------------------	-------------

Sodium	290mg
---------------	--------------

Glucides	29g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	17g
--------	-----

Protéines	2g
------------------	-----------

Vitamine A	0 %DV
------------	-------

Vitamine C	2 %DV
------------	-------

Calcium	2 %DV
---------	-------

Fer	6 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top