



5 15

Le meilleur pain aux bananes

PORTIONS
12TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutesTEMPS DE CUISSON
1 heure 15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 406; protéines 6 g; matières grasses 20 g; glucides 54 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 38 mg; sodium 111 mg

Grand classique pour passer les bananes trop mûres, le pain aux bananes se classe parmi nos collations favorites! N'hésitez pas à doubler ou tripler la recette afin de congeler le surplus. Au congélateur, il se conservera environ 1 mois. À température ambiante, il se conservera environ 3 à 4 jours.

L'un des éléments cruciaux pour un pain aux bananes réussi: des bananes très mûres qui donneront un maximum de saveurs et de tendreté! Pour un boost de saveurs supplémentaire, nous avons ajouté des morceaux de chocolat mi-sucré et des noix de Grenoble. Vous pouvez toutefois utiliser un autre type de chocolat (noir, au lait, blanc, etc.). Les noix de Grenoble peuvent quant à elles être remplacées par des amandes ou des pacanes grossièrement hachées.

S'il vous reste encore des bananes mûres à passer, inspirez-vous de nos [10 recettes pour cuisiner les bananes mûres!](#) Pour des bouchées de pain aux bananes à emporter, essayez les [boules d'énergie](#) signées Caty.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé ramolli
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 2%
- 4 bananes très mûres écrasées (environ 410 ml – 1 2/3 tasse)
- 310 ml (1 1/4 tasse) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux
- 180 ml (3/4 de tasse) de noix de Grenoble coupées en morceaux

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

- 3** Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
- 4** Ajouter les oeufs et la vanille dans le deuxième bol. Remuer.
- 5** Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 6** Ajouter les bananes écrasées et 250 ml (1 tasse) de morceaux de chocolat. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7** Beurrer un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po), puis y verser la pâte jusqu'aux trois quarts du moule.
- 8** Parsemer la pâte de noix et du reste des morceaux de chocolat.
- 9** Cuire au four 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
- 10** Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.