

5 15

Mini-muffins pain aux bananes

PORTIONS

72 mini-muffins

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 mini-muffin): calories 94; protéines 2 g; M.G. 5 g; glucides 11 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 14 mg; sodium 96 mg



Vous hésitez entre un pain aux [bananes](#) et des [muffins](#) pour vos collations de la semaine? Avec cette recette, on vous propose de fusionner les deux pour créer un tout nouveau goûter des plus délicieux!

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 180 ml (3/4 de tasse) de beurre fondu
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade
- 4 oeufs
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 6 bananes écrasées
- 250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat noir
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble hachées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
- 3 Dans un grand bol, fouetter le beurre et la cassonade. Ajouter les oeufs, la vanille, les bananes, les pépites de chocolat et les noix. Remuer.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Huiler les 72 alvéoles de trois moules à mini-muffins, puis y répartir la préparation. Cuire au four de 10 à 15 minutes.
- 6 Retirer du four, démouler et laisser tiédir sur une arille.

Pour la congélation et la décongélation

- 1** Refroidir au réfrigérateur. Déposer les mini-muffins dans des sacs hermétiques. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer au congélateur.
- 2** Laisser décongeler le nombre de mini-muffins désiré quelques heures à température ambiante avant de les déguster.