

Pain marbré bananes et chocolat

par GABRIELLE DION

Quantité : **10 portions** | (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 15 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **60 min**



PUBLICITÉ

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues

45 ml (3 c. à soupe) d'eau

565 ml (2 1/4 tasses) de farine sans gluten tout usage

5 ml (1 c. à thé) de gomme xanthane

3 ml (1/2 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

190 ml (3/4 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de vanille

4 bananes mûres, réduites en purée

250 ml (1 tasse) de pastilles de chocolat noir (ou brisures)

Bon à savoir !

Ce pain aux bananes est très bon tiède ou froid. Il se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Faire tremper les graines de lin moulues dans l'eau durant une dizaine de minutes. Le mélange devrait devenir légèrement gélatineux.
3. Mélanger la farine, la gomme de xanthane, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Réserver.
4. Dans le bol d'un mélangeur sur socle (ou un bol régulier), mélanger les graines de lin trempées, le sucre, la vanille et les bananes mûres jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Incorporer les ingrédients secs au mélange humide.
6. Mélanger 2 minutes à vitesse minimale et 1 autre minute à vitesse moyenne. Répartir ensuite le mélange dans deux bols et réserver.
7. Faire fondre les pastilles de chocolat au bain-marie. À la spatule, incorporer maintenant ce chocolat dans un des deux bols réservés.
8. Les deux mélanges étant prêts (un blanc, un au chocolat), il ne reste plus qu'à les répartir à la cuillère, en alternance, dans un moule à pain préalablement graissé. Prendre ensuite un couteau et faire des sillons dans le moule pour créer un effet marbré.
9. Enfourner pendant environ 60 minutes. Puis laisser refroidir 15 minutes et démouler.

PUBLICITÉ

Nutrition

-  Sans gluten  Sans lactose  Sans arachides  Sans noix
-  Sans oeufs