

# MON « BANANA BREAD » SI MOELLEUX

#AUFURETAUJARDIN – RECETTE INSPIRÉE DU BOB JUICE'S BAR

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR UN GROS BANANA BREAD (OU 12 MINI)\* / PRÉPARATION 35 MIN/ CUISSON 50 MIN.\*



## Ingédients secs

240g de farine blanche / 75g de flocons d'avoine / 3 cuillères à café de levure chimique / 55g de cassonade ou sucre muscovado / 75g de dattes sèches / 2 cuillères à soupes de cannelle en poudre / 1 cuillère à café de sel

## Ingédients liquides

190g de yaourt grec / 115ml d'huile de tournesol / 75ml de lait de coco / 60g de miel / 3 œufs / 225 de bananes

xxx

## PAS À PAS DE LA RECETTE :

- 1- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.
2. FAIRE TREMPER LES DATTES DANS L'EAU BOUILLANTE 10 MINUTES ENVIRON.
3. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS SECS, SAUF LES DATTES.
4. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS LIQUIDES SAUF LA BANANE.
5. EGOUTTER LES DATTES, LES DÉNOYAUTER ET LES COUPER FINEMENT. ÉCRASER LA BANANE À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE. INCORPORER LA BANANE ET LES DATTES À LA PRÉPARATION LIQUIDE.
6. MÉLANGER LES DEUX PRÉPARATIONS SANS TROP TRAVAILLER LA PÂTE.
7. REMPLIR AU 2/3 VOTRE MOULE À CAKE PRÉALABLEMENT BEURRÉ OU HABILLÉ D'UN PAPIER SULFURISÉ (OU VOS 12 PETITS MOULES).



8. AJOUTER DES RONDELLES DE BANANE OU UNE BANANE COUPÉE EN DEUX DANS LE SENS DE LA LONGUEUR SUR LE DESSUS DU OU DES GÂTEAU(X), POUR LA DÉCORATION.
9. FAIRE CUIRE LE BANANA BREAD PENDANT 45-50 MINUTES, JUSQU'À CE QU'IL SOIT FERME MOELLEUX ET BIEN DORÉ. VÉRIFIER LA CUISSON EN PIQUANT UNE POINTE DE COUTEAU : IL EST CUIT LORSQU'ELLE RESSORT SÈCHE.

\* SI VOUS FAITES DES MINI « BANANA BREAD », ALORS LA CUISSON SERA SEULEMENT DE 20-25 MINUTES.

♡ DÉGUSTER TIÈDE OU FROID, AVEC UN PEU DE SUCRE GLACE SAUPOUDRÉ PAR-DESSUS OU UN FILET DE CARAMEL LIQUIDE JUSTE AVANT DE SERVIR ! MIAM !

© LES ATELIERS « AU FOUR ET AU JARDIN » © SONT CONÇUS ET ORGANISÉS PAR [WWW.DELICATESSENFACTORY.COM](http://WWW.DELICATESSENFACTORY.COM)