

Recette #3- Pain aux bananes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
 - 125 ml (½ tasse) de beurre ramolli
 - 2 œufs
 - 4 bananes très mûres pilées à la fourchette
 - 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
 - 125 ml (½ tasse) de sucre blanc
 - 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pure
 - 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
1. Préchauffer le four à 350F et placer la grille du four au centre.
 2. Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette.
 3. Beurrer le moule à pain (23cm X 12cm ou 9po X 5po).
 4. Mélanger la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude dans un bol moyen à l'aide d'une fourchette.
 5. Mélanger le beurre et le sucre dans un grand bol à l'aide d'une fourchette.
 6. Ajouter les œufs et la vanille puis mélanger.
 7. Ajouter les bananes écrasées et le yogourt puis mélanger.
 8. Ajouter les ingrédients secs (dans le bol moyen) aux ingrédients humides (dans le grand bol) puis mélanger.
 9. Verser la préparation dans le moule. Enfourner pendant environ 55 minutes. Le pain est cuit lorsqu'on peut insérer un cure-dent au centre du pain et qu'il en ressort propre.
 10. Laisser refroidir avant de démouler. Réfrigérer ou congeler.