

PAIN À LA BANANE ET AUX GRAINES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients :

300 g. de farine d'épeautre
1 cc de levure chimique
1 cs de pépites de chocolat noir
200 g. d'un mélange de graines
(p.ex. tournesol, courge, sésame,
lin, chia, chanvre, etc.) - 160 g. à
l'intérieur et 40 g. pour la fin
4 bananes - 3 écrasées
1 émincée dans le sens de la
longueur
80 ml d'huile de colza
2 œufs, légèrement battus
150 g de yaourt à la grecque

Étapes :

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure chimique, les pépites de chocolat et 160 g. de graines. Dans un autre saladier, mélangez les bananes écrasées, l'huile, les œufs et le yaourt.

Incorporez ce mélange aux ingrédients secs.

Transférez la pâte dans un moule chemisé ou en silicone de env. 20 x 10 x 8 cm.

Parsemez du reste de graines et déposez la banane émincée sur le dessus. Enfourez pour 40 minutes, le temps qu'un couteau planté au centre ressorte propre.

Laissez refroidir dans le moule 5 minutes, puis démoulez sur une grille à pâtisserie.

Attendez le refroidissement complet et coupez en tranche

Le pain se conserve 2 à 3 jours.

Dégustez avec une bonne purée d'oléagineux par-dessus, un bon fruit frais à côté, et vous êtes prêts pour démarrer une bonne journée.

