



Pain de banane

Ingédients:

- 3 bananes (environ 300g)
- 200g de farine complète
- 1 cuillère à café de cannelle
- 100g de pommes finement râpées ou de purée de pommes
- 1 paquet de poudre à lever
- 2 œufs
- 50g de noix hachées (ou autres noix/amandes)



Matériel:

- râpe pour les pommes
- fourchette et bol pour écraser les bananes
- fouet pour les oeufs
- balance
- moule à cake avec papier sulfurisé



Y ajouter :

- une cuillère à café pour doser la cannelle
- une planche et un rouleau à pâtisserie pour hacher les noix
- une spatule pour mélanger à la fin

1ère chose à faire :

Bien se laver les mains



Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Préparation:

Préchauffer le four à 180°C et chemiser le moule avec le papier sulfurisé.



Peler les pommes et les râper finement.

Bien écraser les bananes à l'aide d'une fourchette et y ajouter les pommes.

Fouetter les œufs en mousse avec les bananes.



Mélanger la farine, la poudre à lever et la cannelle, ajouter au mélange banane-pomme-œuf. Bien mélanger rapidement.

Hacher (écraser) les noix à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Ensuite les ajouter à la préparation et mettre le tout dans un moule à cake préalablement filmé ou graissé.
Cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 45 minutes (tester avec la pointe du couteau).



Remarque :

Si la pâte n'est pas assez sucrée à votre goût, il est possible d'y ajouter par exemple un peu de miel ou de sucre.

Conseils :

Le pain de banane se conserve bien dans une boîte fermée. Il est aussi possible de le congeler.

Il est aussi possible de cuire la masse en tourte ou en muffin (adapter le temps de cuisson)

Régalez-vous !

Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

