



PAIN AUX BANANES

Une recette classique rehaussée d'un soupçon de vanille grâce au yogourt Danone et de pacanes pour une texture agréable.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



TEMPS DE CUISSON
55 minutes



PORTIONS
2 pains (environ 24 tranches)

DIRECTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser et chemiser deux moules à pain de 9 x 5 po (2 L). Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre grand bol, mélanger au fouet les bananes, les œufs, la vanille et le yogourt. Incorporer les ingrédients secs aux bananes et y ajouter les pacanes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser la préparation dans les moules à pain et lisser le dessus.
4. Cuire au centre du four pendant environ 55 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un pain en ressorte propre. Laisser les pains tiédir dans le moule sur une grille pendant 10 minutes, puis les démouler et les laisser refroidir complètement sur une grille.

Une fois le pain complètement refroidi, il peut être bien emballé et congelé dans un contenant hermétique pour un maximum de 2 semaines.

INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 L) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de sucre granulé
- ½ tasse (125 ml) de cassonade dorée
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 6 bananes mûres, écrasées
- 4 gros œufs
- ½ tasse (125 ml) de yogourt Danone à la vanille
- ½ tasse (125 ml) d'huile de canola
- 1 tasse (250 ml) de moitiés de pacanes ou de noix de Grenoble, grillées et hachées grossièrement

CONSEIL : Le pain aux bananes peut être servi chaud. Utilisez un couteau dentelé pour le trancher soigneusement.



Par portion

(1 tranche ou 1/24 portion / environ 90 g)

240	calories
9 g	de lipides
1 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
37 g	de glucides
2 g	de fibres
18 g	de sucre
5 g	de protéines
35 mg	de cholestérol
60 mg	de sodium
225 mg	de potassium
40 mg	de calcium
1,5 mg	de fer



La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

