



Banana bread à l'huile de coco



Le banana bread ou ma révélation culinaire. C'est comme le gâteau au yaourt, on peut le décliner à tous les goûts, avec du beurre, sans beurre, garni ou nature. J'en ai déjà réalisé pas mal mais je ne pense pas m'arrêter de suite. Il y a tellement de possibilités. Celui-ci est healthy, il est sain. Avec de l'huile de coco au lieu du beurre, du sucre de coco au lieu du sucre blanc raffiné. Aucune culpabilité et en plus vous mangez des fruits, héhé. J'utilise de plus en plus de l'huile de coco car déjà j'aime le goût, c'est sain et commence à en trouver dans tous les bons commerces (plus ou moins bonne qualité). Je vous laisse le tester. Et si vous êtes curieux, il y a d'autres recettes ici : [idées recettes banana bread](#)

Ingrédients:

L'huile de coco vierge a l'avantage de ne pas produire de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée. C'est donc une huile à privilégier pour la cuisine.

De plus, le fait qu'elle soit solide à température ambiante en fait une excellente alternative au beurre et à l'huile de palme dans la pâtisserie : elle donnera la texture onctueuse et fondante recherchée pour la pâte à tarte, les gâteaux, les viennoiseries.

Pour en savoir plus :

<https://www.santenatureinnovation.com/pourquoi-cette-folie-de-lhuile-de-noix-de-coco/#moz>

- 250g de farine
 - 100g de sucre de coco
 - 2 cc de levure
 - 1 pincée de sel
 - 3 bananes bien mûres
 - 3 càs d'huile de coco
 - 2 càs de lait (végétal ou non)
 - 2 oeufs (de poules élevées en plein air c'est mieux!)
 - 3 càs de poudre de coco
1. Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre de coco, la levure et la pincée de sel.
 2. Dans une assiette, écraser 2 bananes.
 3. Ajouter aux ingrédients secs. Mettre l'huile de coco, le lait, 2 càs de coco râpées et les oeufs.
 4. Mixer au robot
 5. Huiler un moule à cake (pourquoi pas de l'huile de coco) et fariner.
 6. Mettre la pâte dans le moule, couper une banane en deux et mettre dessus.
 7. Rajouter un peu de poudre de coco.
 8. Enfourner 55 min à 160°C.

Recette blog: <http://lesgourmandsdissentdarmelle.over-blog.com/2017/03/banana-bread-au-coco-sans-beurre-a-l-huile-de-coco.html>

Facebook :

<https://www.facebook.com/lesgourmandsdissentdarmelle>



