



## Les Gourma...

La cuisine et la photo sont mes passions. En plus de mon travail, de mes activités sportives, de mon rôle de maman, je cuisine dans le but de vous f...

Visitez aussi [mon site](#)

6 passionnés me suivent

16 articles

Suivre ce

16 articles

[Voir son profil](#)

[Voir tous ses articles](#)

### Banana bread à l'huile de coco

488 [6 J'aime](#) [Mettre en favoris](#) [4 commentaires](#)

PARTAGER

## Banana bread à l'huile de coco



# 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>

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

Facebook : <https://www.facebook.com/lesgourmandsdisentdarmelle>

J'aime

Mettre en  
favoris

Signaler ce  
contenu

## 4 commentaires

 paulinepau

21 AVRIL 2017 AT 9 H 15 MIN

Bonne idée l'huile de coco ! A tester !



Les Gourmands disent d'Armelle

24 AVRIL 2017 AT 16 H 16 MIN

Merci Pauline, n'hésites pas à donner tes impressions



Maryastrid

24 AVRIL 2017 AT 17 H 05 MIN

Hop direct dans mes favoris :p



Les Gourmands disent d'Armelle

24 AVRIL 2017 AT 17 H 06 MIN

merciiii !

## Entremet coeur façon forêt noire

16 3



Chachoua...

Le 05/02/17

2536

7 passionnés  
me suivent

## Mon Ombrecake rose

31 12



Morgane...

Le 16/03/15  
De Zodio  
Bordeaux -  
Bègles

2518

10 passionnés  
me suivent

Les cake pops pour les nuls : recette rapide et facile !

Les cake pops pour les nuls : recette rapide et facile !



Johanna

Le 19/10/14  
De Zodio Caen

2931

20 passionnés  
me suivent



Découvrez la zodio tv

Mentions légales Copyright © 2016 ZODIO.