

Pain aux bananes et aux légumes



Découvrez une façon délicieuse et originale d'intégrer des légumes dans vos desserts avec notre recette de Pain aux bananes et aux légumes. Riche en saveurs et en nutriments, ce pain marie à la perfection la douceur des bananes avec la richesse des patates douces et des carottes, créant ainsi un équilibre parfait entre santé et gourmandise. Parfait pour ceux qui cherchent à ajouter une touche nutritive à leurs douceurs, ce pain est une belle illustration de comment les légumes peuvent sublimer vos desserts.

Préparation 30 min

Cuisson 60 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 2

Glucides 30

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 290

Ingrédients

- 1 petite patate douce (environ 375 ml, 1 ½ tasse) coupée en cubes
- 2 carottes moyenne (environ 180 ml, ¾ tasse) coupées en cubes
- 60 ml (¼ tasse) d'eau froide

- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 2 oeufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouilles

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F) et tapisser un moule à pain de papier parchemin en laissant dépasser des deux côtés.
2. Bouillir les carottes et les patates douces dans une casserole d'eau pendant 25 minutes.
3. Égoutter les légumes et les transférer dans un grand bol. Ajouter l'eau et écraser en purée à l'aide d'un pied mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Ajouter à la purée de légumes les bananes écrasées, la cassonade, les oeufs et la vanille. Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs, soit les farines, l'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle et le sel.
6. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides en mélangeant délicatement avec la cuillère de bois. Répartir dans le moule et garnir de graines de citrouille et de flocons d'avoine.
7. Cuire au four 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Se congèle jusqu'à 3 mois dans un contenant ou un sac hermétique.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec