

Pain aux bananes sans gluten



Préparer un pain aux bananes sans gluten n’a jamais été aussi simple ! Cette version maison, moelleuse et savoureuse, est idéale pour les personnes atteintes de la [maladie cœliaque](#) ou celles qui suivent une alimentation sans gluten. Parfaite pour les déjeuners, les collations ou pour offrir, elle se démarque par ses ingrédients simples et son goût réconfortant, rehaussé de canneberges et de noix. C’est une idée que nos nutritionnistes aiment recommander pour varier les recettes sans gluten.

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 245

Lipides 11

Glucides 28

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 35

Ingrédients

- 3 bananes mûres, écrasées
- 2 œufs, de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %

- 60 ml (¼ tasse) de cassonade (ou de sucre d'érable)
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait d'amande (ou de vanille)
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange de farine tout usage sans gluten (de type [Lulubelle](#))
- 80 ml (? tasse) de noix de coco râpée, non sucrée
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 80 ml (? tasse) de noix de Grenoble, hachées
- 80 ml (? tasse) de canneberges séchées (ou autre fruit séché)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° °C (350° °F). Tapisser un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) de papier parchemin ou le graisser légèrement.
2. Dans un grand bol, intégrer les bananes, les œufs, le yogourt, l'huile, la cassonade et l'extrait d'amande. Mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Ajouter la farine, la noix de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mélanger délicatement jusqu'à ce que la pâte soit combinée.
4. Incorporer les noix de Grenoble et les canneberges séchées.
5. Verser dans le moule préparé et lisser la surface.
6. Cuire au four de 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laisser refroidir 10 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille avant de le trancher.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux