



Pain de bananes aux fraises, noix de coco & graines de chia

Ce qu'il faut :

{ Pour un pain de 25 cm }

- * 115 g de farine d'orge
 - * 115 g de farine de blé blanche
 - * 40 g de flocons d'orge { avoine, épeautre, ... }
 - * 1 càc de poudre à lever
 - * 1 càc de bicarbonate de soude
 - * 1 pincée de sel
 - * 250 g de purée de bananes { 2 à 3 bananes }
 - * 1 càs d'huile de coco { ou d'huile de colza, d'amande, ... }
 - * 3 càs pleines de cassonade { ou sucre de canne }
 - * Quelques graines d'une gousse de vanille { ou essence, huile essentielle de vanille }
 - * 70 g de yaourt de soja { ou tout yaourt }
 - * 2 càs de lait de soja { amande, avoine, riz, ... }
 - * 2 càs de graines de chia
 - * 4 càs d'eau
 - * 150 g de fraises légèrement écrasées
 - * 65 g de noix de coco râpée
- Garniture :
- * Quelques fraises pour la garniture coupées en tranches
 - * 2 càs de noix de coco râpée
 - * 1 càs de flocons de noix de coco { facultatif }

Ensuite, comment faire ?

- Préchauffer le four à 175°C. Graisser un moule à pain ou à cake.
- Dans un grand bol, mélanger ensemble les farines, les flocons d'orge, la poudre à lever, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- Mixer les bananes en une purée.
- Dans un grand plat, battre ensemble la purée de bananes, l'huile de noix de coco, la cassonade, le yaourt, les graines de la gousse de vanille et le lait de soja jusqu'à ce que la consistance soit lisse et crémeuse.
- Mélanger lentement les ingrédients secs aux liquides jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Dans un petit bol, verser les graines de chia et l'eau.
- Incorporer délicatement les fraises, la noix de coco râpée et les graines de chia à la pâte.
- Verser la pâte dans le moule. Saupoudrer uniformément avec 3 cuillères à soupe de noix de coco. Répartir les quelques tranches de fraises et les flocons de coco sur le dessus du pain.
- Cuire au four pendant 50 à 60 minutes. Vérifier la cuisson en insérant au centre un cure-dent, il doit en ressortir propre.
- Laisser refroidir sur une grille pendant 20 minutes, et démouler sur une grille. Laisser bien refroidir.
- Comme tout pain sucré, ce pain est encore meilleur le lendemain. Il peut se conserver emballé dans un papier aluminium pendant 2 ou 3 jours à température ambiante.