

Banana bread sans gluten (vegan)

Je vais vous raconter l'histoire de mon banana bread sans gluten... Lorsque mon amie Marie est rentrée d'Australie, elle avait une envie folle de faire un banana bread (cake à la banane, bien que littéralement "pain de banane") et je lui ai indiqué [ma recette végétalienne](#). Marie fait son banana bread, le temps passe, la vie suit son cours... Quand soudain (quelle histoire, quel suspense, et ce n'est pas fini !), un vendredi matin, je me rends compte que *youpi !*, nos bananes sont hyper mûres. Ce qui est rare chez nous, très rare. Mon amoureux les mange toutes avant qu'elles soient brunes, alors que moi, je les aime bien marrons. Quel bonheur alors dans mon cœur de constater que j'ai 4 bananes à ma disposition. Comme je voulais néanmoins innover un peu ici et faire plaisir au plus grand nombre, je vous propose une version sans gluten, moelleuse et onctueuse, comme un vrai banana bread.



Banana bread sans gluten

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 3 bananes bien mûres (ou 4, pour une jolie déco de votre banana bread sans gluten)
- 60 g de sucre blond
- 35 g d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de lait végétal au choix (idéalement noisette ou amande)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 5 g de poudre levante sans gluten
- 1 petite c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 120 g de farine de riz complet
- 30 g de farine de sarrasin
- 30 g de poudre d'amandes

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Dans un saladier, écraser les bananes mûres (sans leur peau bien sûr, et en ôtant préalablement les petits filaments) à la fourchette.
3. Ajouter le sucre, l'huile, le lait végétal, le vinaigre de cidre, la poudre levante, le bicarbonate alimentaire ainsi que le sel. Bien mélanger le tout, toujours à la fourchette.
4. Verser les farines et la poudre d'amandes. Bien mélanger, à la fourchette toujours, ou à la cuillère en bois.
5. Huiler légèrement un moule à cake (on évite le silicone si possible) et y verser la préparation.
6. Enfourner 45 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

Note :

- Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à rajouter à votre pâte des pépites de chocolat, de la cannelle, des raisins secs, des noix, des noix de pécan, des zestes d'agrumes, etc.
- Pour une jolie déco de votre banana bread sans gluten et pour ajouter une touche de banane en plus, découpez une banane en 2, dans sa longueur, et la déposer au-dessus de votre préparation, avant de l'enfourner.

[La recette en vidéo en cliquant ici.](#)

[themoneytizer id=13364-16]