



LES RECETTES PRO DE G&LDF

BANANA BREAD AUX LENTILLES VERTES ET NOIX

INGREDIENTS

3 bananes coupées en rondelles
15 ml (1 cuillère à soupe) de jus de citron
125 ml de yogourt grec à la vanille 0%
125 ml de lentilles vertes cuites
1 œuf
250 ml de farine blanche
125 de farine de blé entier
5 ml (1 cuillère à café) de bicarbonate de soude
125 ml de noix hachées
5 ml (1 cuillère à café) de poudre à pâte
125 ml de beurre ramolli
250 ml de sucre



TEMPS DE LA RECETTE



1h05min

DIFFICULTÉ



PROCÉDÉ

- Préchauffer le four à 180°C
- Mettre dans un bol les bananes, le yogourt, les lentilles, le jus de citron et l'œuf. Placer la préparation dans le mélangeur-plongeur pour obtenir une texture lisse.
- Mettre dans un second bol la farine blanche et la farine de blé entier avec le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les noix hachées.
- Dans un 3ème bol, fouetter le beurre et le sucre avec le batteur électrique jusqu'à obtenir un aspect crémeux. Ajouter ensuite les bananes à la préparation et fouetter quelques secondes. Introduire petit à petit les ingrédients secs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme.
- Recouvrir de papier parchemin un moule à pain et y déposer la pâte.
- Mettre à cuire au four entre 45 minutes et 1 heure. (pour savoir si le pain est bien cuit mettre un cure-dent en son centre et voir si le cure-dent en ressort propre). Le sortir du four et le laisser refroidir.

