

RECETTE DU BANANA BREAD FACILE ET ONCTUEUX



INGREDIENTS

125 ml de buttermilk ou lait ribot. (lait fermenté) essentiel pour un banana bread onctueux
1 cuiller à café de levure
1 cuiller à café de bicarbonate de soude (facultatif mais facilite la digestion)
1/2 cuiller à café de cannelle (voir l'article sur cette épice si vous le souhaitez)
1 pincée de sel
60 g d'oléagineux au choix (noix, noisettes, amandes...)
60 g de beurre doux (Bretons faites une entorse hi hi)
100 g de sucre en poudre ou miel ou sirop d'érythritol ou sirop d'agave (le plus bas index glycémique)
1 oeuf
3 bananes bien mûres
Facultatif, selon vos goûts, pépites de chocolat. A ce sujet, j'ai mis du cacao en poudre, car c'est un ingrédient que j'ai toujours dans mon placard.

Comment faire la recette du banana bread

En premier lieu, dans un saladier en verre, on va mélanger la farine avec la levure, le bicarbonate, la cannelle, le sel et l'oléagineux de votre choix.
Ensuite, dans un autre saladier, on va battre au batteur le beurre, la matière sucrée et l'oeuf entier pour obtenir un mélange léger et aéré.
Là-dessus, on va écraser les bananes en purée que l'on ajoute au premier mélange.
Puis on ajoute le second mélange et enfin le buttermilk ou lait ribot.
En dernier lieu, on aura préchauffé le four 15 mn à 180° et on enfourne le moule pour une cinquantaine de minutes.
On vérifie la cuisson jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte bien sèche.

Petite recette maison du buttermilk

En ce qui concerne cette façon de faire, rien de plus simple.

Il suffira de mélanger un demi citron à 125 ml de lait entier ou demi-écrémé. Attendre 10 à 15 mn que le lait caille sous l'effet du citron.

Bon appétit !

Voir l'article sur mon blog [click ICI](#)