

La COMME DU PAIN AUX BANANES

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 3/4 tasse de [purée de dattes](#) Madame Labriski
- 1/2 tasse de compote de pommes sans sucre ajouté du commerce
- 1 à 2 bananes bien mûres écrasées
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille ou de caramel (selon ce que vous avez)
- 1/2 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/8 c. à thé de muscade moulue
- 1 1/2 tasse de farine (celle ou celles de votre choix)
- 1/3 tasse de graines de chia ou de graines de lin (ou un mélange des 2)
- 1/2 tasse de noix de Grenoble ou de noisettes
- Une grosse poignée de raisins secs et de pépites de yogourt ou autre (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre dans un bol la purée de dattes, la compote de pommes, la ou les bananes écrasées, l'œuf, l'extrait de vanille (ou de caramel) et la muscade moulue. Ajouter la poudre à pâte et le bicarbonate de soude et on mélange de nouveau.
3. Maintenant, on ajoute la ou les farines (selon ce que vous avez), les graines de chia, de lin, les noix et les raisins secs et mélanger le tout.
4. Mettre du papier parchemin, un tapis de silicone ou du PAM sur la plaque à galettes ou le moule à pain. Si on ne met rien, tout va coller.
5. À l'aide de cuillères à thé, on met la pâte sur la plaque. Pour décorer, on peut mettre une noix sur le dessus.
6. On envoie le tout au four pendant 15 minutes pour les galettes et si on fait un pain, on le fait cuire pendant 50 minutes.

Conservation dans un plat hermétique:

- 5 jours sur le comptoir
- une grosse semaine et demie au réfrigérateur
- 3 mois au congélateur

Préparation: 20 minutes

Cuisson galettes: 15 minutes

Cuisson pain: 50 minutes

Quantité: 12 galettes ou 1 pain

Source: [Madame Labriski](#)