



# BANANA BREAD MOELLEUX

(SANS ŒUFS, SANS SUCRE,  
SANS GLUTEN)



## INGREDIENTS

- bananes bien mûres (écrasées).
- 70 ml d'aquafaba (jus de pois chiches).
- 120 g de farine de riz (complète).
- 80 g de flocons d'avoine.
- 60 g de purée d'amandes (ou noisette, cacahuète).
- 1 c. à soupe rase de psyllium.
- 1 sachet de levure chimique.
- Zeste d'un citron bio + 1 c. à soupe de jus de citron.
- Optionnel : 1 c. à café de cannelle.



## PRÉPARATION

1. Préparation des bases : Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : la farine de riz, les flocons d'avoine (que vous pouvez mixer), la levure, le psyllium et la cannelle.
2. Liaison : Ajoutez la purée d'amandes, les bananes écrasées, le jus et le zeste de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Repos : Laissez reposer la pâte 5 à 10 minutes. Cette étape permet au psyllium de s'hydrater et de lier correctement la préparation.
4. L'aérien : Pendant ce temps, montez l'aquafaba en neige très ferme à l'aide d'un batteur électrique.
5. Incorporation : Incorporez délicatement l'aquafaba à la préparation à l'aide d'une maryse. Travaillez avec douceur pour préserver les bulles d'air.
6. Cuisson : Versez dans un moule à cake chemisé. Enfournez pour 30 à 40 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir propre.
7. Patience : Laissez le banana bread refroidir complètement avant de le démouler pour une meilleure tenue.

