Recette sans allergènes

Pain aux bananes double chocolat

Divinement chocolaté et si moelleux. Il aura assurément une place spéciale dans votre livre de recettes.

Nombre de portions : Un pain donne 12 tranches

Temps de préparation : 25 minutes

Temps total : 1 heure et 35 minutes

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

Notes nutritionnelles :

La généreuse proportion de farine de pois chiches augmente la valeur nutritive du mélange de farine. L'huile de canola est suggérée comme source d'acides gras oméga-3 dans cette recette. Vous pouvez aussi utiliser une huile différente si vous le voulez. Bien que le pain contienne beaucoup de chocolat, l'apport en caféine par tranche reste inférieur à la quantité quotidienne maximale pour les enfants de 4 ans et moins.

Valeur nutritive	
Pour 1 tranche (1/12 du pain)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 270	
Lipides 10 g	16 %
Saturés 2 g	11 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 42 g	14 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 23 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	6 %
Fer	12 %

Ingrédients

Quantité		Ingrédient
¾ tasse	180 ml	Sucre brun
3	3	Bananes mûres, écrasées
⅓ tasse	80 ml	Huile de canola
1 tasse	250 ml	Boisson de riz enrichie
½ c. à soupe	10 ml	Extrait de vanille
1 ½ tasse	375 ml	Farine de pois chiches, tamisée
½ tasse	125 ml	Farine de tapioca, tamisée
1 ½ c. à thé	8 ml	Gomme de xanthane
¼ tasse	60 ml	Poudre de cacao, tamisée
1 c. à thé	5 ml	Poudre à pâte (sans blé)
1 c. à thé	5 ml	Bicarbonate de soude
Pincée	Pincée	Sel iodé
1 tasse	250 ml	Pépites de chocolat (sans lait et sans soya)

* *Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.*

* *Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.*

Conseils de préparation :

La recette peut également servir pour faire 12 muffins (le temps de cuisson est approximativement le même).

Préparation :

- Préchauffez le four à 350 °F (175 °C) et graissez un moule à pain antiadhésif avec de l'huile à cuisson.
- Mélangez les farines, la gomme de xanthane, la poudre de cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réservez.
- Dans un batteur sur socle ou un grand bol, battez le sucre brun, les bananes, l'huile, la boisson de riz et la vanille jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Incorporez lentement le mélange de farine. Assurez-vous de ne pas mélanger trop longtemps. Ajoutez les pépites de chocolat et versez la pâte dans le moule.
- Faites cuire pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement craqué et, lorsque vous le piquez avec un cure dent, il en sorte propre.
- Retirez du four et laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Sortez le pain et placez-le sur une grille; laissez-le complètement refroidir.