

# Le Banana Bread parfait sans sucre ajouté

---

## Les clés d'une pâtisserie saine

- Utilisez exclusivement des bananes très mûres (peau tachetée de brun) pour maximiser le sucre naturel et l'humidité.
- Privilégiez une farine de type T80 ou intégrale pour un indice glycémique plus bas et une meilleure satiété.
- Intégrez 50g de purée d'oléagineux (amande ou noisette) pour remplacer la structure du sucre et apporter des bons lipides.
- Rehaussez la perception sucrée sans glucides ajoutés grâce à des épices comme la cannelle (1 c.à.c) ou la vanille.

## Ingrédients nécessaires

- Bananes très mûres (quantité selon la taille, environ 3-4)
- 250g de farine T80 ou intégrale
- 1 sachet (11g) de levure chimique
- 50g de purée d'amande ou de noisette
- 1 c.à.c de cannelle ou extrait de vanille

## Étapes de préparation et cuisson

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F) pour une cuisson homogène.
- Mélangez les ingrédients secs et humides jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez dans un moule à cake classique et enfournez pour 45 à 55 minutes.
- Si le dessus colore trop vite après 30 minutes, couvrez le moule d'une feuille d'aluminium.
- Testez la cuisson en insérant une lame de couteau : elle doit ressortir propre ou avec quelques miettes humides.
- Laissez refroidir sur une grille pendant au moins 30 minutes avant de trancher pour éviter que le gâteau ne s'effrite.