

**BANANA BREAD AU BEURRE DE CACAHUÈTES** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités grandes de banane, pulpe, crue (810 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 100 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez 1 banane dans le sens de la longueur. Gardez-en une moitié pour après. 2. Écrasez l'autre moitié avec les 2 autres bananes restantes avec une fourchette jusqu'à obtenir une purée. 3. Dans un saladier, mélangez les bananes écrasées avec les oeufs, la farine, le lait, la levure et les pépites de chocolat. 4. Faites fondre légèrement le beurre de cacahuètes dans une casserole. Chemisez votre moule avec du papier cuisson, puis versez un tiers de la préparation à la banane. 5. Recouvrez sur toute la longueur avec un tiers du beurre de cacahuètes, puis versez à nouveau un tiers de la préparation à la banane. Et ainsi de suite jusqu'à avoir fait 3 couches de chaque. 6. Coupez à nouveau la demi-banane restante en deux dans le sens de la longueur et déposez les lamelles sur le dessus de la pâte. 7. Enfournez à 180° pendant 30 minutes. Vérifiez que la pointe du couteau ressorte sèche avant d'arrêter la cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (147 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 125 kcal | 184 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 5 g | 8 g | 16 % |
| GLUCIDES | 23 g | 33 g | 13 % |
| SUCRES | 13 g | 19 g | 21 % |
| LIPIDES | 7 g | 11 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 3 g | 17 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 5 g | 19 % |
| SODIUM | 256 mg | 376 mg | 16 % |