



## **Comment tu peux faire une différence + une recette de pain aux bananes santé**

[RECETTES](#) - [COLLATIONS](#) - [DÉJEUNERS-BRUNCHS](#) - [DESSERTS](#)



NOMBRE DE PORTION : 12

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 1H

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- ½ tasse de compote de pomme non sucrée Mott's Fruitsations
- 2 ½ tasses de farine tout usage
- 2 c. thé de poudre à pâte
- 2 c. thé de bicarbonate de soude
- ½ c. thé de piment de la Jamaïque moulu
- 4 bananes mûres, écrasées
- 1 tasse de sucre
- 3 blancs d'œufs
- 2 c. table d'huile de canola
- 1 c. thé d'extrait de vanille

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 375 F. Vaporiser un moule à pain d'aérosol antiadhésif.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le piment.
3. Dans un bol de taille moyenne, fouetter les bananes, le sucre, la compote de pomme, les blancs d'œufs, l'huile et la vanille. Ajouter le mélange liquide au mélange sec. Bien brasser.
4. Verser le mélange dans le moule.
5. Faire cuire 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Laisser refroidir sur une grille.
7. Déguster.