Croûtons de pain aux bananes au yogourt

DESSERTS – COLLATIONS – DÉJEUNERS-BRUNCHS – RECETTES

NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 32-37 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de graines de lin moulues
- 3 c. à soupe de graines de chia moulues
- 1 tasse de dattes en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile de coco (ne pas mettre dans le pain aux bananes! – Elle servira plus tard!)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375F.
2. Mélanger les ingrédients secs ensemble.
3. Ajouter les bananes, les dattes, l'huile et le jus de citron. Mélanger au batteur sur socle à basse vitesse jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
4. Étendre dans un moule 8X8 (pas dans un moule à pain)
5. Cuire 30-35 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit (un cure-dent piqué au centre du pain doit

en ressortir sec).

6. Laisser refroidir sur une grille.
7. Badigeonner une plaque à biscuits d'un peu d'huile de coco fondue. Couper le pain tranche d'un demi-pouce environ. Ne pas couper en cubes tout de suite. (Comme sur la photo!)
8. Badigeonner les tranches de pain d'huile de coco de chaque côté.
9. Préchauffer le four au grill. Mettre le pain sous le grill pendant une minute. Remettre au besoin. Le pain doit avoir un look toasté. Surveillez bien parce que ça ne prend pas grand chose pour que ça crame! #expériencevécue! Sortir du four et tourner les tranches de pain de côté et répéter l'opération pour les trois autres côtés.
10. Une fois bien grillé, couper les tranches en cubes et ranger hermétiquement. Servir quelques cubes sur un yogourt grec!