

Cake à la banane (C.Lignac)

Bonjour à toutes et tous,

Je reviens vers vous ce week-end pour une savoureuse et réconfortante recette de gourmandise (presque de saison). Si comme moi vous vivez avec des plus si petits gourmands prompts à mettre des bananes dans le panier de course, et tout aussi prompts à les oublier une fois dans la cuisine, cette recette pourrait vous intéresser.

Le début d'année est assez chargé et mouvementé, ce qui fait que j'ai un peu relâché la vigilance sur le contenu du panier de courses. Même si on essaye de consommer/cuisiner le plus local et de saison, mon mari et moi laissons plus facilement les plus-si-petits gourmands mettre « exceptions » comme des céréales pour le petit déjeuner, une pâte à tartiner ou des **bananes**. On l'oublie souvent, la banane ne pousse pas en France métropolitaine est donc un fruit exotique faisant quelques milliers de kilomètres à limiter. Pour les premières bananes du régime, aucun problème, elles sont vite consommées. Mais il en reste toujours 2-3 qui « traînent » jusqu'au « trop mûr » pour être dégustées.

Ne supportant pas ce gâchis, j'ai vite été trouver des recettes pour les « valoriser » par exemple dans le célèbre « **banana cake** ». Sur le net, je suis vite tombée puis ai testé la recette de C.Lignac. Je ne vais pas vous vendre le résultat comme étant la meilleure recette de cake de l'hiver, mais c'est une valeur sûre. Le cake est visuellement agréable et bien moelleux. La banane apporte du parfum ainsi que du sucre, permettant de diviser par 2 la quantité de sucre ajouté. Enfin, il est vite préparé. Pour un goûter ou un petit déjeuner, c'est clairement un bon plan.

Je voulais donc relayer la recette de ce cake banane ici, afin que vous l'ayez à portée. Elle pourrait vous être utile cet

hiver, et plus. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Cake à la banane -
(de C.Lignac)



Recette : Cake à la banane (C. Lignac)

Saison de la recette : Hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Pour 1 cake de 4 à 6 personnes

- 3 bananes
- 140 g de farine
- 1 cuillerée à café bombée de levure chimique
- 90 g de sucre (cf. 1)
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 90 g de beurre

Réalisation

- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajoutez la farine et la levure et homogénéisez la préparation.
- Faites fondre le beurre puis incorporez-le dans la préparation.
- Épluchez deux bananes et écrasez-les. Ajoutez les à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule beurré. Épluchez la

dernière banane, coupez en deux et répartissez les moitiés de banane sur le cake pour décorer.

- Faites cuire **au four à 180°C** pendant environ 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau, il doit ressortir sec.
- Attendez que le cake refroidisse avant de déguster;

Astuces :

- (1) Si vous avez l'habitude de consommer peu sucré, vous pouvez réduire à 60g.
- Plus gourmand: Ajoutez des pépites de chocolat noir ou des noisettes torréfiées
- Variante : Vous pouvez tout à fait préparer des muffins ou des mini-cakes à la place d'un cake familial. Réduisez le temps de cuisson à 25 minutes environ.
- Conservation : Maximum 24H à température ambiante, sinon placez au frais pour 3-4 jours.



Cake banane (C. Lignac)