



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique  
Public Health

# Pain aux bananes

Rendement : 20 portions pour enfants [1 pain (10 tranches)]

## Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
1 ½ tasse	farine de blé entier	375 mL
1 tasse	gros flocons d'avoine	250 mL
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 mL
1 c. à thé	poudre à pâte	5 mL
¾ tasse	cassonade tassée	175 mL
3	bananes bien mûres de taille moyenne	3
¾ tasse	babeurre 1 % m.g.	175 mL
3 c. à soupe	huile de canola	45 mL
1 c. à thé	vanille	5 mL
1	œuf de calibre gros, légèrement battu	1

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). et vaporiser d'aérosol de cuisson un moule à pain de 2 L (22,9 x 12,7 x 7,6 cm [9 x 5 x 3 po]).
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine, l'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cassonade.
3. Dans un grand bol, écraser les bananes. Ajouter le babeurre, l'huile, la vanille et l'œuf et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter graduellement les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le tout soit à peine combiné.
4. Verser la préparation dans le moule et cuire de 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'une brochette de bois insérée au centre du pain en ressorte propre. Laisser tiédir 30 minutes sur une grille, puis renverser, démouler et laisser refroidir complètement.

Adaptation d'une recette tirée de [Mettez la main à la pâte!](#), une initiative du Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario



**Valeur nutritive**

Par portion de ½ tranche (55 g)

Calories 120

Lipides 3 g

Saturés 0,5 g

+ trans 0 g

Sodium 100 mg

Glucides 22 g

Fibres 1 g

Sucre 11 g

Protéines 3 g

Calcium 40 mg

Fer 0,7 mg

**Portion selon le Guide  
Alimentaire**

1 Produits céréaliers