



# Pains aux bananes

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (4 pains ou 40 tranches)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	bananes bien mûres (environ 12)	1,5 L
1 tasse	huile végétale	250 ml
1½ tasse	cassonade	375 ml
6	œufs, battus	6
6 tasses	farine de blé entier	1,5 L
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
2 c. à thé	bicarbonate de soude	10 ml
2 tasses	graines de lin, moulues	500 ml

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Mélanger l'huile, les œufs et le sucre.
3. Réduire les bananes en purée à l'aide d'un pilon ou d'un robot culinaire. Incorporer les bananes aux ingrédients humides.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les graines de lin.
5. Ajouter aux ingrédients humides. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. (La pâte doit être ferme.)
6. Tapiser 4 moules à pain de 8½ po sur 4 po (1,5 L) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier déborder sur deux des côtés du moule.
7. Répartir la préparation dans les moules et la presser à la fourchette.
8. Cuire de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés.

Valeur nutritive pour ½ tranche (40 g)	
<b>Calories</b>	120
<b>Lipides</b>	5 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	50 mg
<b>Glucides</b>	17 g
Fibres	3 g
Sucre	6 g
<b>Protéines</b>	3 g
Calcium	30 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
¼	Légumes et fruits
½	Produits céréaliers

*Note* : Trancher chaque pain en dix tranches égales et congeler les surplus.