

Biscuit choco-banane à la poêle

Préparation	10 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	12
Coût (portion)	0,35 \$
Conservation	Environ 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Petit bol, grand bol, poêle allant au four de 8 pouces, tasses & cuillères à mesurer, fourchette, fouet, cuillère de bois, petit couteau tranchant, cuillère.



Ingrédients



375 ml (1½ tasse)
de **farine blé entier**



5 ml (1 c. à thé)
de **bicarbonate de soude**



1 pincée de **sel**



2 bananes
(une banane écrasée,
l'autre coupée en rondelles)



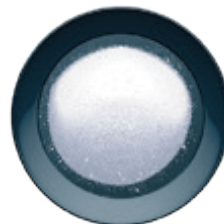
1 **œuf**



5 ml (1 c. à thé)
de **vanille**



125 ml (½ tasse)
de **margarine non hydrogénée**



125 ml (½ tasse)
de **sucre**



175 ml (¾ tasse)
de **pépites de chocolat mi-sucré ou noir**




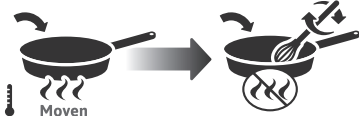




Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F).	
2 Dans un petit bol, mélanger les ingrédients secs suivants : la farine , le bicarbonate et le sel . Mettre de côté.	
3 Dans un autre bol, mélanger la banane écrasée , l' œuf et la vanille . Mettre de côté.	
4 Dans une poêle de 8 pouces allant au four, fondre la margarine à feu moyen. Retirer la poêle du feu aussitôt qu'elle est fondue, ajouter le sucré et mélanger à l'aide d'un fouet.	
5 Ajouter ensuite le mélange de banane et mélanger.	
6 Ajouter le mélange d'ingrédients secs et mélanger doucement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.	
7 Ajouter les pépites de chocolat et la banane en rondelles , mélanger doucement. Répartir la pâte sur l'ensemble de la poêle à l'aide d'une cuillère.	
8 Mettre au four environ 30 minutes, où jusqu'à ce que le tour du biscuit soit cuit (texture biscuit) et le centre pris, mais encore moelleux (texture brownie). Laisser tiédir quelques instants avant de tailler en pointes et savourer (tiède ou refroidi).	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

