

PAIN BANANE-FRAISE & COULIS

Ingrédients

PAIN

- 1 grosse banane assez mûre
- 30 ml de sirop d'érable
- 1 c. à table de sucre de coco
- ¼ tasse de lait d'avoine à la vanille non sucré
- 1 tasse de farine d'avoine sans gluten
- ¼ tasse de farine de pois chiche ou autre sans gluten
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- Le jus d'une demi-clémentine ou citron
- ½ tasse de fraises fraîches coupées en quatre.

COULIS

- 1 tasse de fraises coupées en quatre
- 2 c. à table de purée de dattes
- 1 c. à table de sirop d'érable

Préparation

- 1 Dans un bol moyen écrasée la banane, ajouter le sirop, le sucre et le lait d'avoine. Réserver
- 2 Dans un autre bol, mélanger les farines la poudre à pâte, le bicarbonate.
- 3 Ajouter dans le bol avec la banane. Mélanger et incorporer les fraises et le jus de clémentine en mélangeant doucement.
- 4 Verser dans un moule allant au four. Cuire à 350F 40 minutes.
Un pain c'est comme un gâteau mais moins sucré. Donc parfait avec ce délicieux coulis frais et vivant.

Coulis de fraises

- 1 Mettre le tout dans un petit robot/mélangeur pour obtenir une purée.



”

Farines sans
gluten = plus de
nutriments
pour une
recette
équilibrée,