

Couronne de Vitalité à la banane {sans lactose}

par Cecilecooks



Réalisation : 1 heures

Repos : refroidissement

Cuisson : 25 à 30 minutes

Quantité : une fine couronne, soit environ 6 personnes

Ingrédients

Pour la couronne vitalité

2 bananes bien mûres

1 c. à s. (grosse) de purée de noisette

1 œuf

70 gr de sucre roux

100 gr de farine complète

1 belle pincée de sel

1/2 c. à c. de bicarbonate alimentaire

80 gr d'huile d'olive ou tournesol

flocon d'avoine ou de seigle

Pour la décoration

purée de noisette, graines de tournesol et de courge, fleurs comestibles, flocons avoine/ seigle..

Procédé

La couronne vitalité

1 - Préchauffer le four à 180°C, graisser le moule.

2 - Éplucher les bananes et les écraser à la fourchette afin d'obtenir une purée.

3 - Dans un petit cul de poule/saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel et le bicarbonate. Créer un puits.

4 - Ajouter l'œuf et l'huile aux poudres. Mélanger sans trop insister.

5 - Ajouter enfin la purée de noisette et la banane écrasée. Mélanger.

6 - Verser la préparation dans le moule et saupoudrer de quelques flocons. Enfourner pour 25 à 30 minutes de cuisson. Vérifier la cuisson à l'aide d'un pique.

7 - Laisser refroidir avant de démouler.

La décoration

8 - Lorsque le gâteau est refroidi, décorer d'un peu de purée de noisette, des graines, des flocons d'avoine et de quelques fleurs ou herbes comestibles

Coup de fouet

- il est préférable de cuire ce gâteau dans un petit moule à gâteau ou des petits moules à muffins/cakes individuels. La quantité n'est pas suffisante pour un moule à cake, dans ce cas, il faudra doubler les doses.

- vous pouvez également ajouter 1 poignée de graines et/ou de flocons dans la pâte à gâteau pour ajouter plus de croquant à la pâte.