



## Recette de cake bananes et noix

<b>Ingrédients</b>	<b>Matériel</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 bananes mûres coupées en morceaux + 1 petite banane pour la décoration</li><li>• 1 cuillère à café de jus de citron (la moitié d'un citron pressé en jus)</li><li>• 100g de noix</li><li>• 100g de beurre ramolli</li><li>• 100g de sucre roux (ou moins)</li><li>• 2 œufs battus</li><li>• 200g de farine</li><li>• 1 sachet de levure</li><li>• Cannelle ou 4 épices</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fouet ou batteur électrique</li><li>• Balance ou verre doseur</li><li>• 3 bols</li><li>• 1 fourchette</li><li>• 1 saladier</li><li>• Tamis (passoire fine)</li><li>• 1 cuillère à soupe</li><li>• Papier de cuisson</li></ul>

**Etape 1 :** Préchauffer le four à 180° (thermostat 6). Faire un jus avec un demi-citron. Dans un bol, écraser les 2 bananes avec un peu de jus de citron (équivalent d'une cuillère à café). Gardez le bol sur le côté.

**Etape 2 :** Couper les noix en petits morceaux (hachoir électrique ou au couteau) et les garder dans un bol.

**Etape 3 :** Mettre le beurre ramolli et le sucre dans un saladier et les battre au fouet électrique ou au fouet manuel jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux et pâle.

**Etape 4 :** Battre les œufs dans un bol.

**Etape 5 :** Incorporer à la préparation du saladier, les œufs battus et les bananes sans cesser de remuer. Ajouter la farine et la levure tamisées (passées à travers une passoire) et remuer avec une cuillère. Ajouter les noix hachées (en garder un peu pour la décoration) et mélanger pour que ce soit homogène.

**Etape 6 :** Mettre un papier sulfurisé dans votre moule. Verser le mélange dans le moule et décorer avec des noix et bananes.

**Etape 7 :** Faire cuire le cake au four pendant 50 à 60 minutes. Passer un couteau dans le gâteau pour vérifier la cuisson.

**Conseils :** Le gâteau peut être conservé une semaine au frigidaire ou dans un endroit sec et frais enveloppé d'un essuie ou papier ou film alimentaire.  
Idéalement utilisez une farine pour pâtisserie (ou fluide)

**Infos :** Les noix sont bonnes pour la santé car elles contiennent des fibres (30g de noix = 2g de fibres) et des acides gras mono-insaturés (oméga 9).

**Idées de collation saine :**

- Une poignée d'amandes ou noix, noisettes (sauf si votre enfant est allergique)
- Quelques fruits secs (raisins, pruneaux, abricots,...)
- Quelques carottes ou concombres découpées en bâtonnets
- Un fruit (banane, pomme...) de saison
- Une compote de fruits (idéalement faite maison)
- Barres de céréales « maison » à base de flocons d'avoine (cf Recette « barre de céréales maison »)

Si vous avez des suggestions d'ateliers ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter au 02.311.40.04 ou par email [info@cabajette.be](mailto:info@cabajette.be)