

Cake banane chocolat & coco



Pour un cake | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35-40 minutes environ

2 bananes + 1 banane pour la décoration • 2 œufs • 1 fromage blanc (100g)
1/2 pot de sucre de coco ou complet, rapadura, muscovado (ou blanc, roux, cassonade) = 50g
2 pots de farine complète (ou blanche) = 100g • Levure chimique ou bicarbonate de soude
Pépites de chocolat noir 50g • Noix de coco râpée 50g
Huile de tournesol ou coco 1/2 pot = 50mL

1. Préchauffer le four à **180°C**.

2. Dans un **saladier** : enlever la peau de 2 bananes (en garder 1 pour la déco) et les écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée. Ajouter les œufs et le fromage blanc puis **fouetter**. Garder le **pot du yaourt comme repère**.

3. Ajouter le sucre, l'huile et **fouetter**. Ajouter la farine, la noix de coco râpée et la levure ou le bicarbonate de soude et **fouetter**. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à la **spatule**.

4. Dans un **moule à cake**, déposer une feuille de papier sulfurisé et verser la préparation.

5. Pour la **décoration** : enlever la peau d'une banane, la couper en 2 dans le sens de la longueur et la déposer par dessus la préparation (sans l'enfoncer).

6. Enfourner votre cake pendant **35-40 minutes environ** (le temps de cuisson varie selon les fours). À la fin de la cuisson, sortir le cake du four, le laisser reposer un petit quart d'heure et le démouler.

Conseils & astuces :

- La noix de coco est riche en protéines et en fibres. Remplacez-la par d'autres **fruits oléagineux** (noix, noisettes, amandes, cajou, pécan, pistaches...).
- La **banane** est riche en magnésium, + elle est tachetée/noire + elle sera sucrée.
- Les **huiles végétales** ne contiennent pas de cholestérol. Tournesol et coco résistent à la cuisson (ce qui n'est pas le cas de toutes les huiles).
- **Découvrez ici** toutes mes recettes de gâteaux sains & gourmands !

Recette en vidéo

