



CARRÉS AUX BANANES, POIRES & CHOCOLAT

— Noix & Noisettes Caramélisées —

. **Pour 16 petits carrés .**

(soit un moule carré de 23x23 cm)

. Bananes très mûres / 200g (poids final, épluchées)

. Chocolat noir / 100g

. Poires / 250g (poids final, pelées et évidées)

. Farine de riz complète / 60g

. Farine de sarrasin / 60g

. Féculé de maïs / 60g

. Poudre d'amande blanche / 60g

. Sucre de canne complet / 70g

. Lait de soja nature / 100ml

. Vinaigre de cidre / 1 càc

. Cannelle moulue / 1 demi-càc

. Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc

. Pincée de sel

Topping :

. Cerneaux de noix / 50g

. Noisettes / 50g

. Sirop d'érable / 40g

. Pincée de sel

. Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

. Épluchez les bananes et placez-les dans un grand saladier.

. Écrasez-les avec une fourchette, jusqu'à obtenir une purée de banane à peu près lisse, à la texture gluante.

. Ajoutez-y le lait de soja et le vinaigre de cidre. Mélangez vivement le tout, toujours à la fourchette.

. Dans un deuxième saladier, mélangez tous les ingrédients secs (farines, féculé, poudre d'amande, sucre, sel, cannelle, bicarbonate).

. Versez ce mélange sec par-dessus le mélange liquide préparé plus tôt.

. Mélangez le tout avec une spatule pour obtenir une pâte homogène.

. Hachez grossièrement le chocolat noir en morceaux, pour obtenir des pépites de chocolat. Ajoutez-les dans la pâte.

. Lavez, pelez puis évides les poires. Coupez-les en morceaux de taille moyenne, ni trop gros ni trop petits. Ajoutez-les également dans la pâte.

. Mélangez la pâte une deuxième fois, toujours à la spatule, jusqu'à ce que le chocolat et les poires soient incorporés uniformément.

. Chemisez votre moule avec une feuille de papier cuisson.

. Versez la pâte à l'intérieur. Étalez et lissez la surface sur l'ensemble du moule, si nécessaire.

Topping :

. Versez les noix et noisettes dans le bol de votre robot mixeur.

. Mixez jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement concassées.

. Versez le tout dans un bol.

. Ajoutez-y la pincée de sel. Mélangez une première fois.

. Ajoutez ensuite le sirop d'érable. Mélangez une deuxième fois, jusqu'à ce que les noix soient toutes bien enrobées de sirop.

Suite au verso >



CARRÉS AUX BANANES, POIRES & CHOCOLAT

— Noix & Noisettes Caramélisées —

. **Pour 16 petits carrés .**

(soit un moule carré de 23x23 cm)

. Bananes très mûres / 200g (poids final, épluchées)

. Chocolat noir / 100g

. Poirs / 250g (poids final, pelées et évidées)

. Farine de riz complète / 60g

. Farine de sarrasin / 60g

. Fécule de maïs / 60g

. Poudre d'amande blanche / 60g

. Sucre de canne complet / 70g

. Lait de soja nature / 100ml

. Vinaigre de cidre / 1 càc

. Cannelle moulue / 1 demi-càc

. Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc

. Pincée de sel

Topping :

. Cerneaux de noix / 50g

. Noisettes / 50g

. Sirop d'érable / 40g

. Pincée de sel

. Parsemez cette préparation partout sur le dessus de la pâte.

. Enfournez à mi-hauteur pour 30 à 35 minutes environ. En cours de cuisson, vérifiez tout de même que le topping ne grille pas trop vite. Si c'est le cas, baissez la grille d'un ou deux crans dans le four. On veut que ça soit doré et caramélisé, mais surtout pas que ça brûle !

. A la sortie du four, laissez bien refroidir votre gâteau avant de le découper en carrés. Attendez au moins une heure, le temps qu'il se raffermisse et atteigne la consistance idéale.

. Il n'y a plus qu'à déguster !

. Pour une saveur et une texture optimales, évitez de découper vos carrés trop à l'avance.

Découpez-les plutôt juste au moment de servir, car une fois coupés, ils s'assèchent plus rapidement.