



BARRES ULTRA-MOELLEUSES

— aux Bananes, Cacao, Cannelle & Gingembre —

. Pour 12 barres .
(un moule carré de 22x22cm)

- . 2 bananes très mûres / 200g (poids final, épluchées)
- . Aquafaba* / 100g (soit 110ml)
- . Jus de citron / 1 càs
- . Farine de riz semi-complète / 100g
- . Farine de maïs / 50g
- . Fécule de maïs / 50g
- . Huile de coco vierge / 50g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Pincée de sel
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc

*Le jus qui reste au fond d'un bocal ou d'une boîte de conserve de pois chiches.

Couche Chocolatée :

- . Cacao en poudre (non sucré) / 20g

Couche aux Épices :

- . Cannelle en poudre / 1 càc rase
- . Gingembre moulu / 1 càc rase

Couche de Bananes :

- . 2 bananes mûres à point / 200g (poids final, épluchées)

- . Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- . Laissez fondre l'huile de coco à feu doux dans une petite casserole, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement liquide.
- . Pendant ce temps, dans un grand saladier, écrasez les bananes avec une fourchette, jusqu'à obtenir une purée de banane à peu près lisse, à la texture gluante.
- . Ajoutez-y le sucre et le jus de citron, mélangez une première fois.
- . Ajoutez l'huile de coco fondue. Mélangez vivement, à la fourchette, pour émulsionner le tout.
- . Ajoutez enfin l'aquafaba et mélangez une dernière fois, toujours à la fourchette, pour homogénéiser la préparation. L'aquafaba doit être à température ambiante (surtout pas froid) pour ne pas solidifier l'huile de coco !
- . Dans un deuxième saladier, mélangez les farines, la fécule, le sel et le bicarbonate.
- . Versez ce mélange sec par-dessus le mélange liquide préparé plus tôt.
- . Fouettez vivement le tout, à la fourchette ou carrément au fouet, pour éliminer les éventuels grumeaux qui ont tendance à se former. Assurez-vous d'obtenir une pâte la plus lisse possible (sans grumeaux).
- . Divisez la pâte en deux, en transvasant la moitié dans un autre saladier.
- . Ajoutez le cacao dans le premier saladier, puis les épices dans le deuxième saladier.
- . Mélangez les deux pâtes avec une spatule, jusqu'à ce que les épices et le cacao soient bien incorporés de manière homogène.
- . Chemisez votre moule avec une feuille de papier cuisson.
- . Versez la pâte au cacao à l'intérieur. La pâte est assez épaisse et ne s'étale pas d'elle-même. Avec la spatule, lissez la surface pour bien la répartir uniformément. Si elle ne va pas tout à fait jusqu'aux bords du moule, ce n'est pas grave.
- . Pour la couche de bananes, découpez les bananes en rondelles et déposez-les partout sur la couche chocolatée.

Suite au verso >



BARRES ULTRA-MOELLEUSES

— aux Bananes, Cacao, Cannelle & Gingembre —

. Pour 12 barres .
(un moule carré de 22x22cm)

- . 2 bananes très mûres / 200g (poids final, épluchées)
- . Aquafaba* / 100g (soit 110ml)
- . Jus de citron / 1 càs
- . Farine de riz semi-complète / 100g
- . Farine de maïs / 50g
- . Fécule de maïs / 50g
- . Huile de coco vierge / 50g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Pincée de sel
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc

*Le jus qui reste au fond d'un bocal ou d'une boîte de conserve de pois chiches.

Couche Chocolatée :

- . Cacao en poudre (non sucré) / 20g

Couche aux Épices :

- . Cannelle en poudre / 1 càc rase
- . Gingembre moulu / 1 càc rase

Couche de Bananes :

- . 2 bananes mûres à point / 200g (poids final, épluchées)

. Ajoutez ensuite la pâte aux épices par-dessus, en déposant des grosses cuillerées de pâte un peu partout, pour faciliter son étalement ensuite. Comme pour la première pâte, lissez la surface au maximum.

. Enfournez à mi-hauteur pour 35 minutes environ.

. A la sortie du four, laissez entièrement refroidir votre gâteau avant de le démouler, découper en barres et déguster.

Idéalement, laissez-le reposer quelques heures.

Pour ma part, je l'ai préparé la veille au soir pour le lendemain matin et c'était parfait !