

## Que faire pour bien faire sans ceci et cela

Äie aie, c'est souvent un vrai casse-tête lorsqu'on invite pour un repas ou un anniversaire et que parmi les invités il y a une ou plusieurs personnes qui sont dites intolérantes ...que cela soit au gluten, voire à d'autres substances allergènes.

Aujourd'hui je vous propose une version d'une recette de gâteau qui est un hit de par le monde. Lorsque l'on tape l'intitulé du gâteau sur Google, le résultat s'élève à 325 000 000. Pas rien non ! Savez-vous de quelle recette je parle ?

## Qui a dit que moche et noire, une banane mûre ça passe à la poubelle ?

Cette recette est bien entendue sans gluten, sans produits laitiers, ni œufs et permet d'utiliser des bananes très mûres. Même qu'on dirait moches et qui pourtant ne doivent pas être « jetées ». L'astuce, c'est de les conserver au congélateur avec la peau jusqu'à ce que vous ayez le temps de vous mettre au fourneau pour en faire un cake ou une glace à la banane ! Chouette non, on fait même du [ZéroWaste](#), bon pour nous et bon pour la planète !!

Ce pain comme certain l'appelle est facile à réaliser, et il est réellement gourmand. Il sera apprécié par les grands comme les petits. Et surtout par toutes celles et ceux qui ont des soucis avec certains allergènes.

## Dessert à l'Université du Vivant

Je l'ai faite cette recette, courant du mois d'août à l'occasion de l'Université du Vivant. Comme je n'avais pas idée à quel type de public j'aurais à faire, j'ai préféré faire en sorte que cela soit un dessert qui puisse convenir à tous les participants.

Il n'en est pas même resté une miette, pour que je puisse le goûter ! Et apparemment il a réellement fait le bonheur de tous les « sans » ceci et cela.

Je vous présente ...roulement de tambour .....eh oui il s'agit du fameux et célèbre :

## Pain aux bananes ou Banana Bread

Préparation : 15 mn, cuisson : 45 mn, moule à cake 25 cm maxi pour env. 16 portions  
une recette extraite de : SOS Cuisine

### *Ingrédients*

2 portions substitut d'œuf \*  
70 gr de noisettes moitié moulues moitié hachées  
300 gr de farine de riz complet  
65 gr d'arrow-root /fécule ou 45 gr de fécule de maïs  
2 c. thé de bicarbonate  
1 gr de sel  
½ à 1 c.thé de cannelle en poudre ( facultatif )  
65 ml d'huile de votre choix ( coco ou tournesol )  
85 ml sirop d'érable  
3 bananes ( env. 460 gr )  
½ jus de citron + zeste

### Substitut d'œufs :

Quantité : 2 portions, préparation : 5 min Repos  
le temps de préparer le reste du gâteau env. 5  
min. Une portion correspond à un oeuf.

### *Ingrédients*

2 c. soupe de graines de lin moulues  
170 ml d'eau  
Préparation du substitut : moudre les graines de  
lin et les mettre dans un bol ou une coupe.  
Ajouter l'eau, mélanger, puis laisser reposer 5  
min ou plus, le tout se « fige ». Réserver

### *Préparation du gâteau*



Graines de lin - Pixabay

Préchauffer le four à 180°C. Huiler légèrement un moule

Préparer le substitut d'œuf\* et réserver.

Moudre finement une moitié des noisettes et hacher l'autre moitié. Mettre la moitié hachée dans un grand bol.

Ajouter la farine de riz, l'arrow-root, le bicarbonate, le sel et la cannelle. Bien mélanger.

Dans un autre bol, mélanger l'huile et le sirop. Dans ce bol, ajouter le substitut d'œuf, la banane et le jus de citron, en mélangeant bien le tout. Incorporer ce mélange liquide dans le bol avec le mélange sec, juste assez pour obtenir une préparation homogène sans trop remuer.

Puis incorporer les noisettes à l'aide d'une spatule.

Verser le tout dans le moule et cuire au centre du four environ 45 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre en ressorte propre.

Sortir le moule du four et laisser tiédir au moins 30 min avant de démouler.

Miami, je me réjouis de vos retours - merci de me laisser un commentaire !

Pâtissez, partagez dégustez sans modération et ça c'est la Santé !

Envie d'apprendre à cuisiner léger, santé, sans allergène, vegan, sans gluten facile, ?

N'hésitez pas à me contacter : [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)