

Cake banane, chocolat & coco



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

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

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes environ
Pour 1 cake (8 à 10 parts environ)

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.
3. **Ajouter** les œufs et le fromage blanc et mélanger. Garder le pot du yaourt comme repère.
4. **Ajouter** 1 pot de sucre et un 1/2 pot d'huile.
5. Ajouter 2 pots de farine et la levure ou le bicarbonate de soude et mélanger.
6. Ajouter la noix de coco en poudre et les pépites de chocolat et mélanger délicatement.
7. Dans un **moule à cake**, déposer une feuille de papier sulfurisé et verser la préparation par-dessus.
8. 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).
9. Enfourner pendant **45 minutes** environ.
10. À la fin de la cuisson : sortir le cake du four, le **démouler** et laisser **reposer** avant de découper et de servir.



Plaisir & santé au quotidien (enfants et adolescents)

D'après les nouvelles recommandations du Programme National Nutrition Santé :
 - À adapter en fonction de l'âge et des besoins -

AUGMENTER



Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (frais, surgelés ou en conserve).



Légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs, flageolets, fèves.



Préférer le **fait maison** aux produits industriels et plats préparés.



Fruits oléagineux sans sel : noix, noisettes, amandes, pistaches, lin, sésame, cacahuètes...

ALLER VERS



Céréales complètes : pâtes riz, et semoule complets, boulgour, quinoa, crozets, pain complet ou aux céréales.



Alterner entre les **poissons gras** (maquereaux, sardines, hareng, saumon, truite) **et maigres**.



Huiles végétales : colza, noix, olive. Préférer le beurre cru.



Aliments de saison et locaux (si possible).



Produits laitiers : consommation limitée mais suffisante.



Produits biologiques (et français si possible).

REDUIRE



Viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats).



Charcuteries.



Produits et boissons sucré(e)s dont les jus de fruits.



Toutes les **boissons alcoolisées** (attention aux plats qui en contiennent).



Produits avec un Nutri-Score D et E.



Produits salés.

En partenariat avec :



Par quoi remplacer 100g de beurre dans un gâteau ?



Compote de pommes (100g)



Purée de fruits oléagineux (100g)



Huile de tournesol ou coco (80g)



1 banane écrasée (100g)



1 petit avocat écrasé (100g)



Courgette crue épluchée et râpée (150g)

Par quoi remplacer la crème fraîche ?



Soupes & purées :

Ricotta
Carré Frais
Crème végétale



Appareil à tarte :

Ricotta
Carré Frais
Crème végétale
Yaourt à la grecque
Fromage blanc

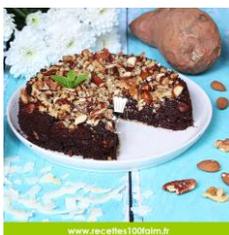
Ces recettes vont vous plaire...   



Cake moelleux chocolat noir & courgette



Energy balls (fruits oléagineux & fruits secs)



Brownies patate douce, chocolat noir & coco



Carrot cake



Une portion de fruit



- Un fruit entier
- 150mL de jus de fruits 100% pur jus ou smoothie maison
- Compote sans sucre ajouté

Un produit laitier



- Un verre de lait (150mL)
- Une part de fromage (30g)
- 2 petits suisses
- 1 yaourt nature ou fromage blanc (+/- 5g de sucre)

De temps en temps...



- 1 viennoiserie
 - Quelques biscuits
 - Des bonbons
- Je me fais plaisir mais pas tous les jours et en évitant les excès.

+ de l'eau



Des céréales



- Un bout de pain (aux graines, aux céréales, semi complet)
- Muesli maison (30g)
- Une petite poignée de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) 30g

À tartiner...



Les grands classiques :

- Beurre
- Confiture
- Pâte à tartiner



Pour changer :

- Beurre de cacahuètes
- Miel
- Carrés de chocolat noir
- Fromage frais (type Carré Frais)

Adapter le choix des ingrédients et les quantités en fonction de l'**âge**, de l'**heure** et de la **faim**.