

Le vendredi c'est pâtisserie !

Muffins banane-noix de coco.

Ingrédients : Pour 10 à 12 muffins de taille moyenne

- 100 grammes de farine
- 90 grammes de noix de coco râpée
- 1 sachet de levure chimique
- 150 grammes de sucre
- 75 grammes de beurre
- 1 oeuf
- 3 bananes bien mûres

Réalisation :

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Beurrez les alvéoles de vos moules à muffins, ou bien préparez des caissettes en papier.

1. Dans une jatte, mélanger la farine, la noix de coco râpée, le sucre et la levure. Réservez.
2. Dans un autre récipient, réduisez les bananes en purée à l'aide d'une fourchette, incorporez l'oeuf. Faites fondre le beurre au micro-ondes et ajoutez-le à la préparation.

Incorporez les ingrédients liquides (préparation n°2) aux ingrédients solides (préparation n°1). Mélangez bien afin que le tout soit homogène.

Versez l'appareil à muffins dans les alvéoles de vos moules ou bien dans des caissettes en papier. Enfourez pour 20 minutes. Après cuisson, laissez refroidir les muffins sur une grille.



Tips : Pour ceux qui n'aiment pas la noix de coco, vous pouvez toujours la remplacer par la même quantité de pépites de chocolat, par des noix (une version très courante aux Etats-Unis) ou noix de pécan caramélisées.