KIKKOMAN

Banana bread vegan à la cardamome

durée totale **60 min.** **15 min.** temps de préparation **45 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.527 kJ / 365 kcal

Matières grasses: **12 g** Protéines: **6 g**
Glucides: **56 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	bananes mûres (environ 200 g)
1 càs	de jus de citron
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
80 ml	d'huile végétale
100 ml	de lait végétal (par exemple, lait d'avoine)
200 g	de farine blanche
1 càc	de levure chimique
0,5 càc	de bicarbonate de soude
80 g	de sucre brun
1 càc	de cardamome moulue

Glaçage au sirop d'érable et à la sauce soja :

1 càc	d'huile de coco
2 càs	de sirop d'érable
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

En plus :

1	banane (environ 100 g), coupée en deux
50 g	de myrtilles

PRÉPARATION

Étape 1

2 bananes mûres (environ 200 g) - **1 càs** de jus de citron - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **80 ml** d'huile végétale - **100 ml** de lait végétal (par exemple, lait d'avoine)
Écraser les bananes en purée, puis ajouter le jus de citron, la sauce soja allégée en sel Kikkoman, l'huile et le lait. Bien mélanger.

Étape 2

200 g de farine blanche - **1 càc** de levure chimique - **0,5 càc** de bicarbonate de soude - **80 g** de sucre brun - **1 càc** de cardamome moulue
Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sucre et la cardamome. Ajouter les ingrédients liquides et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.

Étape 3

1 càc d'huile de coco - **2 càs** de sirop d'érable - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **1** banane (environ 100 g), coupée en deux
Dans une poêle, faire chauffer l'huile de coco, ajouter le sirop d'érable et la sauce soja à teneur réduite en sel Kikkoman, puis placer les moitiés de banane dans la poêle et les faire caraméliser pendant 1 minute de chaque côté.

Étape 4

50 g de myrtilles
Disposer les tranches de banane caramélisées sur

la pâte et les arroser du reste du glaçage de la poêle. Garnir de myrtilles. Faire cuire à 180 °C pendant environ 45 minutes. Laisser refroidir le cake à la banane avant de le couper en tranches et de le servir.