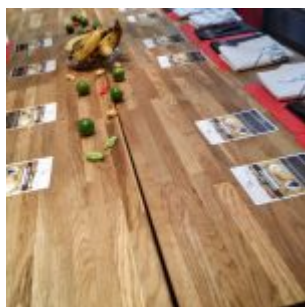


Mon atelier créole

Samedi dernier, j'ai été invitée à un atelier organisé par **Cuisine Lokal** avec la bloggeuse/chef **Leslie** de **Je cuisine Créole**. Une découverte culinaire et humaine. J'ai beau tester pleins de recettes et aimer la *world food*, je ne m'étais jamais lancée dans la cuisine créole.

C'est bien dommage, parce qu'elle est colorée, vivante et pleine de saveurs !

Me voilà donc, seule face à l'inconnu... Le thème du jour : **La banane dans tous ses états**. Rien que ça ! On va se préparer un plat et un dessert.



Un double plan de travail pour les invités de l'atelier. Bien garni, avec un tablier (qui sera offert à la fin de la journée) aux couleurs de **Cuisine Lokal**.

Les préparations commencent avec la marinade du dos de cabillaud, juste au citron vert, sel et poivre. On s'attaque ensuite aux bananes plantains... Puis à la fondue de piments végétariens.

Les marmites et casseroles se succèdent sur la plaque de cuisson. Les odeurs commencent à remplir tout l'atelier (qui est quand même assez grand, il faut bien le dire).



Tout s'assemble au fur et à mesure. On commence à s'attaquer au dessert qui est lui aussi à la banane, forcément. Des rondelles de bananes confites dans du sirop de jus d'oranges aux épices. Une cannelle comme j'en ai jamais vu. INCROYABLE ! Ajoutez à cela un crumble à la noix de coco. Et une glace express banane-coco (ultra simple avec des bananes congelées et du lait de coco.... Juste fantastique).

Arrive enfin le temps de dresser les assiettes.



Et maintenant une dégustation des assiettes bien méritée. Le tout accompagné d'un vin de bananes sec. La encore une découverte. Magnifique pour accompagner un plat à base de bananes.

Vient le temps de se dire au revoir. Mais sans repartir les mains vides. Un sac rempli de petits cadeaux : Des bananes, des sauces, ...

Merci Leslie ! Merci Cuisine Local !



Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

Pour un cake : 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux – 80g Miel d'acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d'avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d'extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu'il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine, votre levure, le bicarbonate et l'avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. Réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c'est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange sec jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐