

# Pain aux bananes et tofu – Sherbrooke



## **Recette pour 1 pain**

## **2 pains**

## **4 pains**

4 bananes écrasées  
bananes

8 bananes

16

1 livre tofu brisé à la fourchette

2 livres

4 livres

1 tasse d'huile

2 tasses

4 tasses

½ tasse de germe de blé

1 tasse

2 tasses

6 c. à table de lait

¾ c. à table

1 ½ c. à table

1 c. à thé de sel

2 c. à thé

3 c. à thé

2 c. à thé d'essence de vanille

4 c. à thé

3 c. à thé

1 ½ tasse noix de coco râpée

3 tasses

6 tasses

3 tasse de farine de blé entier

6 tasses

12 tasses

4 c. à thé poudre à pâte

3 c. à thé

6 c. à thé

## **Instructions :**

Préchauffer le four à 352°F.

Mélanger la farine et la poudre à pâte et réserver.

Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients.

Incorporer la farine en brassant jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

Placer dans un moule graissé et légèrement enfariné.

Cuir au four 1 heure environ.

Conseils : le tofu doit être en morceaux pas trop petits. Ce pain se congèle bien.