

# MUFFINS CHOCOLAT-BANANE ULTRA MOELLEUX



Les muffins chocolat-banane sont nés de la volonté de ne pas gaspiller les bananes trop mûres, en les transformant en douceurs simples et généreuses. Très populaires dans la pâtisserie familiale américaine, ils se distinguent par leur texture moelleuse et leur goût réconfortant. Cette version met en valeur la douceur naturelle de la banane et l'intensité du cacao noir, pour un résultat gourmand apprécié aussi bien par les enfants que par les adultes.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
- **Temps de cuisson:** 15 mins
- **Portions:** 12

---

## Ingredients

- 2 grandes bananes très mûres
- 170 g de yaourt grec
- 1 œuf bio (taille L)
- 75 g de beurre fondu
- 60 ml de babeurre (ou lait fermenté)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 130 g de sucre brun
- 2 cuillères à soupe bombées de cacao en poudre non sucré (cacao noir)
- 200 g de farine de blé (type 405)

- 2 cuillères à café de levure chimique
  - 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
  - 80 g de pépites de chocolat noir
- 

## Préparation

### Étape 1

Préchauffer le four à 190°C (chaleur statique). Garnir un moule à muffins de caissettes en papier.

### Étape 2

Éplucher les bananes et les écraser à la fourchette. Les placer dans un grand saladier et les mélanger avec le yaourt grec. Ajouter l'œuf et bien incorporer. Verser ensuite le beurre fondu, le babeurre et l'extrait de vanille, puis ajouter le sucre brun.

### Étape 3

Dans un autre récipient, mélanger la farine, le cacao en poudre, la levure chimique et le bicarbonate. Incorporer ce mélange sec aux ingrédients humides en remuant brièvement, juste assez pour obtenir une pâte lisse. Ne pas trop travailler la pâte afin de conserver des muffins bien moelleux.

### Étape 4

Incorporer délicatement les pépites de chocolat. Répartir la pâte dans les caissettes en les remplissant aux  $\frac{3}{4}$ . Enfourner au centre du four pour 16 à 18 minutes. Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau ou un pique en bois : quelques miettes humides sont idéales. Éteindre le four légèrement plus tôt et laisser reposer les muffins 2 à 3 minutes dans le four éteint pour une texture parfaite.