



### LE PALAIS DE L'ATHLÈTE

**Cake en or** COMMENT UNE FEMME, CHEF PÂTISSIER, A-T-ELLE COURU 15 MARATHONS DE BOSTON ? AVEC DE L'ENTRAÎNEMENT, BEAUCOUP, ET UN PEU DE CAKE À LA BANANE.



#### Comment faire son cake à la banane Pour 6/8 personnes

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 250 g de farine                          | 1 bonne pincée de sel   |
| 160 g de sucre                           | 3,5 bananes             |
| 2 cuil. à café de levure chimique        | 85 g de beurre          |
| 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude | 2 cuil. à soupe de lait |
| 1 cuil. à café de cannelle               | 2 œufs                  |
| 1 cuil. à café de vanille en poudre      | 40 g de noix            |

Préchauffez le four à 165 °C (th. 5-6).

Mélangez 150 g de farine avec le sucre, la levure chimique, le bicarbonate, le sel, la cannelle et la vanille. Ajoutez les bananes écrasées, ainsi que le beurre et le lait. Battez doucement (de préférence avec un mixeur), jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis continuez vigoureusement pendant 2 minutes. Ajoutez les œufs avec le reste de la farine et mélangez bien. Enfin, ajoutez les noix concassées.

Graissez le fond d'un moule à cake et versez la pâte. Faites cuire au four à 175 °C (th. 5-6) de 55 à 60 minutes.

CALORIES : 310 kcal LIPIDES : 15 g GLUCIDES : 41 g PROTÉINES : 4 g

JOANNE CHANG A DES HABITUDES dont elle a du mal à se passer. Courir le marathon de Boston par exemple. « Je cours le marathon de Boston depuis 1991 », affirme ce chef pâtissier, propriétaire de deux salons de thé à Boston. « Même si je suis de plus en plus lente, je suis chaque année sur la ligne de départ. C'est juste impossible pour moi de ne pas y être, de ne pas être emportée par l'excitation. » Lorsqu'elle prend le départ à Hopkinton cette année, elle s'est entraînée de la même façon qu'elle le fait depuis quinze ans. Elle a fait une longue course de 29 kilomètres, trois semaines avant, et a complété sa préparation avec une course de moyenne distance, le dimanche précédent le marathon. Elle a couru comme elle l'a toujours fait. Et pourtant.

« Mon premier Boston reste le meilleur que j'ai jamais couru, en 4 h 15 », dit Joanne qui a aujourd'hui 37 ans. Mais le plaisir de courir reste présent. Ses jours de course se déroulent toujours selon le même rituel. « Je termine ma journée de travail avec une tasse de café et deux morceaux de cake à la banane pour l'énergie », avoue-t-elle. De cette façon, lorsqu'elle rentre chez elle, elle est prête à courir ses 10 km.

Si, pour ce qui est de courir, elle respecte toujours les mêmes habitudes, pour ce qui est de la cuisine, au contraire, elle laisse libre cours à l'expérimentation. Elle part d'une recette basique, puis la modifie. La recette traditionnelle du cake à la banane a connu quelques révisions. « Cela nécessitait plus de noix, moins de sucre et plus de bananes, dit-elle. Maintenant elle est parfaite ! » — Marina Macrez

#### Hors menu

##### SES GOURMANDISES

**FAVORITES :** « Grignoter les éclats de chocolat des cookies aux pépites de chocolat ! »

##### SA COURSE LOCALE

**FAVORITE :** « Le long du fleuve Charles. La longueur totale est d'environ 27 km. »

##### SON « BOSTON » LE PLUS MÉMORABLE :

« Mon premier ! Au kilomètre 24, j'étais convaincue que j'avais quelque chose de cassé, mes tibias, mes chevilles, mes genoux. Terminer cette course fut ma meilleure sensation. »

