

Pain à la courge et aux canneberges

Préparation	20 minutes
Cuisson	1h10
Portions	10 tranches
Coût (portion)	0,60 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, tamis, bol moyen, moule à pain de 9 x 5 po, papier parchemin (ou huile), 2 grands bols, fourchette, spatule.



Ingrédients



250 ml (1 tasse)
de purée de courge

CONSULTEZ
NOTRE VIDÉO SUR
LA PRÉPARATION
DE LA COURGE



375 ml (1½ tasse)
de farine blé entier



250 ml (1 tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide



10 ml (2 c. à thé)
de poudre à pâte



2,5 ml (½ c. à thé)
de bicarbonate de soude



125 ml (½ tasse) de **beurre**
ramolli ou de margarine
non hydrogénée



250 ml (1 tasse)
de **cassonade**



2 œufs



80 ml (1/3 tasse)
de lait

VARIANTE: ON PEUT REMPLACER
LES CANNEBERGES PAR
UN AUTRE FRUIT SURGÉLÉ
AU CHOIX (EX. : FRAMBOISES,
BLEUETS, ETC.)



250 ml (1 tasse)
de **canneberges surgelées**
hachées grossièrement









Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à pain 9 po x 5 po ou le recouvrir de papier parchemin.	
2	Mettre la purée de courge dans un tamis au-dessus d'un bol moyen et laisser égoutter l'eau plusieurs minutes.	
3	Dans un grand bol, mélanger la farine , les flocons d'avoine , la poudre à pâte et le bicarbonate de soude .	
4	Dans un autre bol, mélanger le beurre et la cassonade à l'aide d'une fourchette.	
5	Ajouter les œufs , le lait et la purée de courge . Mélanger.	
6	Ajouter le mélange d'ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une spatule.	
7	Ajouter les canneberges hachées . Mélanger et verser le mélange dans le moule.	
8	Mettre au four environ 1 heure 10 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit cuit. Laisser refroidir avant de trancher.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca