

Pain de maïs

Préparation	20 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	8 (16 carrés, 2 par personne)
Coût (portion)	0,35 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Le pain est à son meilleur le soir même.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, 2 grands bols, moule carré de 20 cm (8 pouces), papier parchemin (ou huile), fourchette, spatule.



Ingrédients



250 ml (1 tasse)
de **farine tout usage**



250 ml (1 tasse)
de **polenta** à cuisson
rapide (#250)



60 ml (¼ tasse)
de **sucre**



15 ml (1 c. à soupe)
de **poudre à pâte**



5 ml (1 c. à thé)
de **sel**



1 ml (¼ c. à thé)
de **poivre**



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



2 **œufs**



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

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Une portion de cet accompagnement est une savoureuse façon d'ajouter une portion de produit céréalier au menu.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 225°C (425°F). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po) ou recouvrir le moule d'un papier parchemin.	 
2	Dans un grand bol, mélanger la farine , la polenta , le sucre , la poudre à pâte , le sel et le poivre .	
3	Dans un autre bol, brasser le lait , les œuf et le beurre fondu à l'aide d'une fourchette.	
4	Ajouter le mélange à base de lait dans le mélange à farine en brassant délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.	
5	Verser la préparation dans le moule.	
6	Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du pain ressorte propre.	

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