

## Pain aux pommes et aux carottes

Préparation **20 minutes**

Cuisson **60 minutes**

Portions **10**

Coût (portion) **0,32 \$**

Conservation **Environ 3-4 jours au réfrigérateur.  
Se congèle.**

Instruments **Tasses & cuillères à mesurer, râpe, planche à découper, couteau tranchant, épluche-légumes ou petit couteau tranchant, moule à pain de 9 x 5 po, papier parchemin (ou de l'huile), petit bol, grand bol, spatule, fourchette.**



## Ingrédients



375 ml (1½ tasse)  
de **farine de blé entier**



10 ml (2 c. à thé)  
de **cannelle moulue**



10 ml (2 c. à thé)  
de **poudre à pâte**



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



2,5 ml (½ c.  
à thé) de **sel**



125 ml (½ tasse)  
d'**huile de canola**



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



2 **œufs**



80 ml (⅓ tasse)  
de **lait**



375 ml (1½ tasse)  
de **carottes** râpées  
(1 à 2 carottes selon  
la grosseur)



1 **pomme** pelée  
et râpée

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

<p><b>1</b> Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à pain ou recouvrir le moule de papier parchemin.</p>	 <p>180°C (350°F)</p>
<p><b>2</b> Dans un petit bol, mélanger la <b>farine</b>, la <b>cannelle</b>, la <b>poudre à pâte</b>, le <b>bicarbonate de soude</b> et le <b>sel</b>. Mettre de côté.</p>	
<p><b>3</b> Dans un grand bol, mélanger l'<b>huile</b>, la <b>cassonade</b> et les <b>œufs</b> à l'aide d'une fourchette.</p>	
<p><b>4</b> Ajouter le <b>lait</b>, les <b>carottes</b> et la <b> pomme</b> et mélanger de nouveau. <b>Variante :</b> On peut ajouter des noix, des raisins secs ou des canneberges séchées.</p>	
<p><b>5</b> Ajouter le <b>mélange de farine</b> et mélanger doucement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la préparation soit uniforme. Verser dans le moule à pain.</p>	
<p><b>6</b> Mettre au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le pain soit cuit. Laisser refroidir avant de trancher et savourer.</p>	

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](http://fondationolo.ca)