



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Pain de maïs

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 ¼ tasses	semoule de maïs	1,5 L
2 ½ tasses	farine de blé entier	625 ml (1 kg)
1 c. à thé	sel	5 ml
3 ½ c. à table	poudre à pâte	48 ml
⅓ tasse	sirop d'érable	75 ml
3 tasses	lait	750 ml
5	œufs	5
1 ¼ tasse	huile végétale	310 ml
2 ½ tasses	compote de pommes non sucrée OU yogourt nature	625 ml
Facultatif :	cheddar, râpé poivrons rouges, hachés finement oignons verts, hachés finement	

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans un grand bol, combiner la semoule de maïs, la farine, le sel, la poudre à pâte et le fromage ou les légumes, au goût.
3. Dans un autre bol, fouetter les ingrédients liquides.
4. Incorporer aux ingrédients secs en évitant de trop mélanger.
5. Tapiser 5 moules de 20 sur 10 cm (8½ sur 4 po) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier déborder sur deux des côtés du moule.
6. Répartir la préparation dans les moules et presser à la fourchette.
7. Cuire de 35 à 45 minutes jusqu'à ce que les pains soient dorés, fermes et décollent du moule.

Valeur nutritive pour ½ tranche (25 g)	
Calories	70
Lipides	3,5 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	65 mg
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Sucre	2 g
Protéines	1 g
Calcium	50 mg
Fer	0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
½ Produits céréaliers	

