



Pains aux pommes et aux courgettes

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (4 pains ou 40 tranches)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7½ tasses	farine de blé entier	1,9 L
2 tasses	graines de lin, moulues	500 ml
2 c. à table	poudre à pâte	30 ml
2 c. à thé	bicarbonate de soude	10 ml
2 c. à thé	cannelle moulue	10 ml
1½ tasse	cassonade	375 ml
8	œufs, battus	8
1 tasse	huile végétale	250 ml
2 tasses	yogourt nature	500 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
4 tasses	courgettes, râpées	1 L
4 tasses	pommes, pelées et hachées	1 L

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, les graines de lin, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'huile, le yogourt et la vanille.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Incorporer les courgettes et les pommes.
5. Tapiser 4 moules à pain de 8½ po sur 4 po (1,5 L) 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 la presser à l'aide d'une fourchette.
7. Cuire de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés.

Note 1 : Trancher chaque pain en dix tranches égales et congeler les surplus.

Note 2 : Valeur nutritive à la page 2.

Valeur nutritive pour ½ tranche (40 g)	
Calories	110
Lipides	4 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	75 mg
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Sucre	5 g
Protéines	3 g
Calcium	50 mg
Fer	1 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
¼ Légumes et fruits
½ Produits céréaliers