



## Pains aux carottes

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

### Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	farine de blé entier	1,5 L
4 c. à thé	bicarbonate de soude	20 ml
4 c. à thé	poudre à pâte	20 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1 tasse	sucre	250 ml
1½ tasse	huile végétale	375 ml
½ tasse	yogourt	125 ml
8	œufs, battus	8
2 c. à thé	vanille	10 ml
6 tasses	carottes, râpées	1,5 L
Facultatif :		
1 tasse	raisins secs	250 ml

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sucre.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le yogourt, l'huile et la vanille.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Incorporer les carottes.
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.

<b>Valeur nutritive</b> pour ½ tranche (35 g)	
<b>Calories</b>	100
<b>Lipides</b>	5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	100 mg
<b>Glucides</b>	11 g
Fibres	1 g
Sucre	4 g
<b>Protéines</b>	2 g
Calcium	40 mg
Fer	0,5 mg

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