



Pain aux fruits et à l'avoine

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

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
5 tasses	fruits séchés OU baies fraîches ou congelées	1,25 L
1 tasse	eau, tiède	250 ml
6 tasses	farine de blé entier	1,5 L
4 c. à thé	poudre à pâte	20 ml
1 tasse	cassonade	250 ml
1 ½ tasse	huile végétale	375 ml
6 tasses	gros flocons d'avoine	1,5 L
1 tasse	mélasse	250 ml
6	œufs, battus	6
3 tasses	lait	750 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Si l'on utilise des fruits séchés, les placer dans le robot culinaire avec l'eau tiède. Laisser reposer 5 minutes pour les ramollir. Malaxer de 5 à 10 secondes (jusqu'à ce que les fruits soient en petits morceaux). *Si les fruits sont frais ou les baies sont congelées, sauter cette étape et les incorporer à la pâte juste avant de la répartir dans les moules à pain.*
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, les flocons d'avoine et le sucre.
4. Dans un autre bol, combiner l'huile, les œufs, le lait et la mélasse.
5. Ajouter le mélange de farine aux ingrédients humides. Mélanger juste assez pour humecter. Incorporer les fruits.
6. Recouvrir de papier-parchemin quatre moules à pain rectangulaires 8 ½ X 4 pouces (1,5 L). Pour faciliter

le démoulage, laisser le papier dépasser de deux des côtés du moule.

7. Répartir la préparation dans les quatre moules et la presser à la fourchette.
8. Cuire de 45 à 50 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Note 1 : Diviser chaque pain en 10 tranches égales. Les pains de trop peuvent être congelés.

Note 2 : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Valeur nutritive	
Par ½ tranche (50 g)	
Calories	150
Lipides	4,5 g
Saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	70 mg
Glucides	27 g
Fibres	2 g
Sucres	11 g
Protéines	4 g
Calcium	90 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits
½ Produits céréaliers