



Pain à la citrouille

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

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	farine de blé entière	1,5 L
2 tasses	sucre (blanc ou brun)	500 ml
4 c. à thé	bicarbonate de soude	20 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à table	cannelle moulue	15 ml
1 c. à table	gingembre moulu	15 ml
2 c. à thé	muscade moulue	10 ml
1 c. à thé	clou de girofle moulu	5 ml
1 ⅓ tasse	huile végétale	325 ml
1 ⅓ tasse	lait	325 ml
8	œufs, battus	8
4 tasses	citrouille en purée	1 L
2 c. à thé	vanille	10 ml
Facultatif :	canneberges, fraîches ou séchées prunes ou dates séchées, coupées en morceaux	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, tamiser la farine, le sucre, les épices, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, le lait, les œufs, la citrouille et la vanille jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
4. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger juste assez pour humecter. Incorporer les canneberges, les dates ou les prunes, au goût.
5. Recouvrir d'un 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.
6. Répartir la préparation dans les quatre moules et la presser à la fourchette.
7. 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 (35 g)
Calories 70
Lipides 1 g
Saturés 0 g
+ trans 0 g
Sodium 80 mg
Glucides 13 g
Fibres 1 g
Sucres 6 g
Protéines 2 g
Calcium 0 mg
Fer 0,5 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
½ Produits céréaliers