

Pain en-cas aux pommes

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Pommes pelées, coupées en morceaux	375 ml	1 ½ tasse
Jus de pomme non sucré, congelé, non dilué	125 ml	½ tasse
Jus de citron frais	15 ml	1 c. à table
• Farine de blé entier	325 ml	1 ⅓ tasse
Farine tout usage	325 ml	1 ⅓ tasse
Sucre	75 ml	⅓ tasse
Poudre à pâte	10 ml	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	2 ml	½ c. à thé
Sel	1 ml	¼ c. à thé
Raisins séchés, dorés	125 ml	½ tasse
Noix de Grenoble hachées grossièrement	125 ml	½ tasse
• Œuf entier	1	1
Blanc d'œuf	1	1
Lait 2 % m.g. ou moins	125 ml	½ tasse
Huile	50 ml	¼ tasse
Vanille	5 ml	1 c. à thé

RENDEMENT : 16 tranches

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Mélanger les morceaux de pomme, le jus de pomme et le jus de citron.
- Mélanger les ingrédients secs, les raisins séchés et les noix. Mettre de côté.
- Mélanger l'œuf et le blanc d'œuf ; battre. Ajouter le lait, l'huile, la vanille et la préparation de pomme ; bien brasser. Incorporer aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter. Verser dans un moule à pain légèrement huilé. Cuire 1 heure 10 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 30,1 g

Fibres : 2,4 g

Protéines : 4,2 g

Lipides : 6,2 g

