



Pain canneberges et betteraves

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2014

Rendement : 10 portions

Par portion : 33g de glucides, 5g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 400 ml de betteraves rincées et égouttées
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de beurre ou de margarine
- 1 œuf
- 2 c. à thé de vanille
- 1 ½ tasses de farine de blé entier
- ¼ tasse de graines de lin moulues
- 2 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé de cannelle
- ½ tasse de canneberges séchées
- ½ tasse de pépites de chocolat

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Déposer les betteraves dans un grand bol, réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
3. Ajouter la cassonade et le beurre et fouetter à l'aide d'un batteur à main pour obtenir une préparation crémeuse.
4. Ajouter l'œuf et la vanille et fouetter de nouveau.
5. Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin moulues, la poudre à pâte et la cannelle. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients humides et mélanger avec une cuillère de bois.
6. Incorporer les canneberges et les pépites de chocolat.
7. Tailler un rectangle de papier parchemin de la même largeur, mais plus long que le moule à pain et en tapisser le fond du plat.
8. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.
9. Couper et déguster !!!