



PAIN SAVOUREUX AUX COURGETTES ET À L'ANANAS

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 12 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

24 PORTIONS

2 tasses de courgettes râpées
(environ 2 courgettes de taille moyenne)

1/2 tasse d'ananas broyé, égoutté

3 œufs

1/2 tasse d'huile végétale

3 c. à soupe de jus de pomme

3/4 tasse de sucre

1 c. à thé de vanille

1/4 tasse de yogourt nature
faible en gras et non sucré

1 c. à thé de bicarbonate de soude

3 tasses de farine tout usage

Remarque:

Une gâterie faible en sucre
et en gras...
mais débordante de saveur !

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/24 de la recette

Équivalences rénales :

1 éq. féculent

Calories	144 kcal
Protéines	3 g
Glucides	21 g
Fibres	0,8 g
Lipides	6 g
Gras saturés	0,6 g
Cholestérol	21 mg
Sodium	64 mg
Potassium	82 mg
Phosphore	36 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 375° F (190° C) (four traditionnel).
- 2 Préparer les courgettes et l'ananas ; réserver.
- 3 Dans un grand bol, battre les œufs, l'huile, le jus de pomme, le sucre et la vanille.
- 4 Mesurer le yogourt, ajouter le bicarbonate de soude, mélanger et laisser reposer 1 minute.
- 5 Presser les courgettes et l'ananas pour éliminer l'excès d'eau, puis les ajouter au mélange d'œufs avec le yogourt. Bien mélanger.
- 6 Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée, sans plus. (La pâte ne sera pas moelleuse si elle est trop travaillée!)
- 7 Étendre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 12,5 cm), huilé et fariné.
Faire cuire pendant 60 minutes.
Démouler, laisser refroidir sur une grille et... savourer !