

PAIN ÉPICÉ

AUX POIRES ET AUX FRAMBOISES

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/12)

Équivalences rénales :

1 éq. féculent

Calories	166 kcal
Protéines	2,6 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Lipides	7 g
Gras saturés	0,8 g
Cholestérol	32 mg
Sodium	125 mg
Potassium	74 mg
Phosphore	32 mg

1 tasse de farine tout usage

1/2 c. à thé de gingembre en poudre

1/2 c. à thé de muscade en poudre

1 c. à thé de cannelle en poudre

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à thé de levure chimique
(communément appelée « poudre à pâte »)

1 c. à thé de zeste de citron

2 œufs

1/2 tasse de sucre*

1/3 tasse d'huile végétale

1 c. à thé de vanille

2 poires pelées et râpées

1 tasse de framboises

** Pour réduire la teneur en glucides, remplacer le sucre par un succédané tel que **Splenda**®.*



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

12 PORTIONS

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 350 °F.
- 2** Tamiser les ingrédients secs : farine, épices, bicarbonate de soude et levure chimique. Incorporer le zeste de citron.
- 3** Dans un autre bol, fouetter œufs, sucre, huile et vanille.
- 4** Ajouter les ingrédients secs au mélange d'œufs.
- 5** Incorporer les fruits en pliant.
- 6** Verser la pâte dans un moule à pain antiadhésif et cuire environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain reprenne sa forme après une légère pression du doigt.

Couper le pain refroidi en tranches, les envelopper et les congeler.