



0502

Pain aux noix et graines

INGRÉDIENTS

1 tasse de lait
2 c. à table de graines de lin moulues
2 c. à table de graines de chia
2 c. à table de graines de citrouille

1 1/2 tasse de farine de blé entier
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de cannelle
le zeste d'une orange

1/2 tasse de sucre
1/2 tasse de compote de pomme
1/3 tasse d'huile végétale
3 c. à table de jus d'orange

1 tasse de fruits séchés hachés
1 tasse de noix (au goût)



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350F. Recouvrir un moule à pain (9 X 5) de papier parchemin.

Mélanger le lait et les graines dans un petit bol. Laisser reposer pour une quinzaine de minutes.

Entre-temps, dans un bol moyen, combiner les ingrédients secs.

Dans un troisième bol, combiner les ingrédients humides. Incorporer le mélange de lait et graines. Incorporer les ingrédients secs. Incorporer doucement les fruits séchés et les noix.

Verser le mélange dans le moule and cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Laisser refroidir de 15 à 20 mminutes.

Cette recette provient du livre de recettes "The Smart Palate" p.46

Dessert

Catégorie

Pain

Sous-catégorie

14/04/2026/

Date

10

Portions

00:20

Préparation

00:45

Cuisson