

Pain à la courgette



Moelleux et rassasiant, ce pain à la courgette est naturellement sucré grâce aux dattes et regorge de fibres et de protéines grâce au yogourt grec, aux graines de chanvre et à la farine de blé entier. Une collation ou un déjeuner nourrissant, facile à préparer et approuvé par nos nutritionnistes. Il vous reste encore de la courgette? Essayez nos autres [recettes santé à base de courgette](#) !

Préparation 15 min

Cuisson 60-75 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 8

Glucides 27

Fibres 5

Protéines 9

Sodium 250

Ingrédients

Ingrédients secs

- 220 g (1¾ tasse) de farine tout usage de blé entier

- 60 ml (¼ tasse) de graines de chanvre
- 7,5 ml (1½ c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Ingrédients humides

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature à 0 % M.G.
- 8 dattes, dénoyautées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 2 gros œufs, battus
- 1 courgette (~200 g), râpée (sans égoutter)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.
3. Dans un mélangeur, mélanger le yogourt, les dattes, l'huile et la vanille jusqu'à consistance lisse.
4. Transvider le mélange dans un bol moyen. Incorporer les œufs battus et la courgette râpée.
5. Ajouter les ingrédients humides au bol contenant les ingrédients secs. Mélanger juste ce qu'il faut pour combiner. Ne pas trop mélanger. Ajouter un peu de lait ou d'eau si la pâte semble trop sèche.
6. Verser la pâte dans un moule à pain tapissé de papier parchemin.
7. Cuire au four de 60 à 75 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte presque propre. Couvrir de papier d'aluminium à mi-cuisson si le dessus colore trop rapidement.
8. Laisser refroidir avant de trancher et de servir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal