

Pain à la Citrouille / Pumpkin Bread



Le pain à la citrouille est une délicieuse friandise qui se marie bien avec une boisson chaude. Ses saveurs chaudes en font un plat idéal pour les fêtes de fin d'année. La citrouille, riche en nutriments, donne à ce pain sa saveur et sa texture uniques.

Pumpkin bread is a delicious sweet treat that pairs well with a hot beverage. The warm flavours make it perfect for the holiday season. The nutrient rich pumpkin gives this bread its unique flavour and texture.

CONTIENT: Oeuf, Blé, Lait, Sulfites

CONTAINS: Egg, Wheat, Milk, Sulfites

Préparation : 10 minutes + 55 minutes cuisson temp / *10 minutes + 55 minutes cooking time*

Portion individuel / individual serving : 1/9 de la recette / *1/9 of the recipe*

Portions par recette / servings per recipe : 9

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Huile de coco fondue ou huile d'olive / <i>Melted coconut oil or extra-virgin olive oil</i>	1/3 tasse / <i>1/3 cup (80 mL)</i>
Miel ou sirop d'érable / <i>Honey or maple syrup</i>	1/2 tasse / <i>1/2 cup (125 mL)</i>
Œufs / <i>Eggs</i>	2 eggs / <i>2 oeufs</i>
Purée de Citrouille / <i>Pumpkin puree</i>	1 tasse / <i>1 cup (250 mL)</i>
Du lait ou de l'eau / <i>Milk or water</i>	1/4 tasse / <i>cup (60 mL)</i>
Cannelle moulu / <i>Ground cinnamon</i>	1/2 c. à thé / <i>Tsp (2.5 mL)</i>
Gingembre Moulu / <i>Ground ginger</i>	1/2 c. à thé / <i>Tsp (2.5 mL)</i>
Muscade moulue / <i>Ground nutmeg</i>	1/4 c. à thé / <i>Tsp (1 mL)</i>
Piment de la Jamaïque ou clous de girofle moulu / <i>Ground Allspice or cloves</i>	1/4 c. à thé / <i>Tsp (1 mL)</i>
Bicarbonate de sodium / <i>Baking soda</i>	1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i>
Extrait de vanille / <i>Vanilla Extract</i>	1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i>
Sel / <i>Salt</i>	1/2 c. à thé / <i>Tsp (2.5 mL)</i>
Farine de blé entier / <i>Whole Wheat Flour</i>	1 3/4 tasse / <i>cups (415 mL)</i>
Cannelle moulu / <i>Ground Cinammon</i>	Saupoudrer / <i>Sprinkle</i>

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 325 degrés Fahrenheit (165 degrés Celsius) et graisser un moule à pain de 9 x 5 pouces.
2. Dans un grand bol, battre l'huile et le miel à l'aide d'un fouet. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. (Si votre huile de coco se solidifie au contact des ingrédients froids, laissez simplement le bol reposer dans un endroit chaud pendant quelques minutes, comme sur le dessus de votre cuisinière, ou réchauffez-le pendant environ 10 secondes au micro-ondes).
3. Ajoutez la purée de citrouille, le lait, les épices pour citrouille, le bicarbonate de soude, la vanille et le sel, et fouettez pour mélanger. Enfin, passez à la grande cuillère et incorporez la farine, jusqu'à ce qu'elle soit mélangée. Ce n'est pas grave s'il y a quelques grumeaux.
4. Versez la pâte dans votre moule à pain graissé et saupoudrez légèrement de cannelle. Si vous souhaitez un effet tourbillon, passez la pointe d'un couteau sur la pâte en zigzag.
5. Faites cuire pendant 55 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez le pain refroidir dans le moule à pain pendant 10 minutes, puis transférez-le délicatement sur une grille de refroidissement pour qu'il refroidisse pendant 20 minutes avant d'être coupé en tranches.

PREPARATION:

1. *Preheat oven to 325 degrees Fahrenheit (165 degrees Celsius) and grease a 9x5-inch loaf pan.*
2. *In a large bowl, beat the oil and honey together with a whisk. Add the eggs and whisk until blended. (If your coconut oil solidifies on contact with cold ingredients, simply let the bowl rest in a warm place for a few minutes, like on top of your stove, or warm it for about 10 seconds in the microwave.)*
3. *Add the pumpkin puree, milk, pumpkin spice, baking soda, vanilla and salt, and whisk to blend. Lastly, switch to a big spoon and stir in the flour, just until combined. It is okay if there are some lumps.*
4. *Pour the batter into your greased loaf pan and sprinkle lightly with cinnamon. If you'd like a swirled effect, run the tip of a knife across the batter in a zig-zag pattern.*
5. *Bake for 55 to 60 minutes, or until a toothpick inserted into the center comes out clean. Let the bread cool in the loaf pan for 10 minutes, then carefully transfer the bread to a cooling rack to cool for 20 minutes before slicing.*

Bon Appétit!

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/9 of loaf (95 g)

1/9 de la pain (95 g)

Calories 230	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 10 g	13 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1.5 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 6 g	
Carbohydrate / Glucides 31 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 12 g	12 %
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 40 mg	13 %
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 200 mg	4 %
Calcium 50 mg	4 %
Iron / Fer 1.5 mg	8 %
Vitamin A / Vitamine A 1300 µg	144 %
Vitamin C / Vitamine C 1 mg	1 %
Vitamin D / Vitamine D 0.4 µg	2 %
Magnesium / Magnésium 45 mg	11 %

*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**

*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**