



Pain aux zucchinis (courgettes) et bleuets : Du Bonheur !

DESSERTS - RECETTES



NOMBRE DE PORTION : 1 PAIN

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

50-60 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1/3 tasse d'huile végétale
- 1/4 tasse de crème sure ou yogourt grec nature
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 c. thé de vanille
- 1 1/8 tasse de farine
- 1/2 c. thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé de sel
- 1 tasse de zucchini, râpé et égoutté de son eau
- 1 1/2 tasse de bleuets
- Yogourt grec, zeste de lime et sucre d'érable pour garniture

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Huiler un moule à pain.

3. Dans un gros bol, mélanger l'huile, le yogourt, la cassonade, le sucre, l'œuf et la vanille. Mettre de côté.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel et mélanger.
5. Ajouter le mélange d'ingrédients sec au mélange humide.
6. Bien mélanger sans trop brasser.
7. Ajouter le zucchini préalablement bien pressé * pour retirer un maximum d'eau. Bien mélanger. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
8. Déposer dans le moule et cuire pendant 50-60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
9. Servir seul ou en garnissant de yogourt grec nature, de zeste de lime et de sucre d'érable.

*Prenez un linge propre et déposez les courgettes râpées au centre. Fermez le tout et pressez fort pour en sortir le plus de jus possible.