

Pouding doré

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Pain de blé entier*, coupé en cubes	5 tranches	5 tranches
Dattes séchées, hachées	125 ml	½ tasse
• Œuf battu	1	1
Lait 2 % m.g. ou moins	400 ml	1⅔ tasse
Sucre	15 ml	1 c. à table
Muscade moulue	2 ml	½ c. à thé
Sel	0,5 ml	⅛ c. à thé
Vanille	2 ml	½ c. à thé
• Amandes entières	50 ml	¼ tasse
Cassonade non tassée	15 ml	1 c. à table
Muscade moulue	2 ml	½ c. à thé

**Pour obtenir un pouding de texture satisfaisante, utiliser du pain comportant 15 à 17 g de glucides par tranche.*

RENDEMENT : 6 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger le pain et les dattes, puis répartir dans un moule à pain en pyrex.
- Mélanger l'œuf, le lait, le sucre, la muscade, le sel et la vanille ; brasser jusqu'à dissolution du sucre et du sel ; verser sur le mélange de pain et de dattes.
- Hacher finement les amandes. Mélanger les amandes, la cassonade et la muscade ; répartir sur la préparation de pain et d'œuf. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 31,1 g

Fibres : 4,1 g

Protéines : 7,9 g

Lipides : 5,2 g

