

# Pouding essentiel

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Orge perlé, sec	25 ml	2 c. à table
• Riz blanc à grains courts, sec	25 ml	2 c. à table
• Eau froide	50 ml	¼ tasse
• Lait 2 % m.g. ou moins	550 ml	2¼ tasses
• Sucre	15 ml	1 c. à table
• Sel	1 pincée	1 pincée
• Dattes séchées, hachées	75 ml	⅓ tasse
• Vanille	2 ml	½ c. à thé

## MODE DE PRÉPARATION

- Laisser tremper l'orge et le riz dans l'eau environ *1 heure*.
- Ajouter le lait, le sucre et le sel. À feu moyen, amener au point d'ébullition en brassant continuellement. Couvrir et, en brassant de temps à autre, poursuivre la cuisson à feu doux 50 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soient tendres.
- Ajouter les dattes et la vanille ; mélanger. Dans quatre bols de service, répartir également la préparation. Mettre au réfrigérateur au moins *1 heure* avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 29,3 g

Fibres : 1,6 g

Protéines : 5,9 g

Lipides : 2,9 g