

## Pouding au chocolat

Préparation	5 minutes
Cuisson	15-20 minutes
Portions	6
Coût (portion)	0,47 \$
Conservation	Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, moyen chaudron, fouet (ou fourchette), petit bol, louche, 6 petits contenants, pellicule plastique.



## Ingrédients



80 ml (1/3 tasse)  
de cacao non sucré



80 ml (1/3 tasse)  
de farine tout usage



160 ml (2/3 tasse)  
de sucre



Une pincée  
de sel



625 ml (2 1/2 tasses)  
de lait



2 œufs

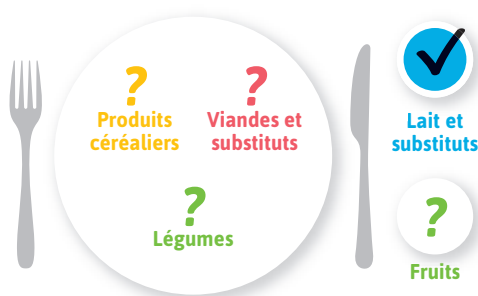


5 ml (1 c. à thé)  
de vanille



30 ml (2 c. à soupe) de  
beurre ou de margarine  
non hydrogénée



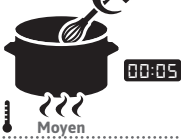


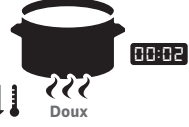


Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

Parfait pour faire une trempette avec des fruits frais!

# Préparation

1	<p>Dans un moyen chaudron, mélanger le <b>cacao</b>, la <b>farine</b>, le <b>sucre</b> et le <b>sel</b> avec un fouet ou une fourchette.</p>	
2	<p>Ajouter <b>60 ml (¼ tasse) de lait</b> et mélanger. Ajouter un autre <b>60 ml (¼ tasse) de lait</b> et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajouter ensuite doucement le <b>reste du lait</b> en mélangeant.</p>	
3	<p>Chauffer à feu moyen pendant environ 5 minutes, en brassant constamment à l'aide du fouet ou d'une fourchette. <b>Astuce :</b> Ne pas mettre le feu trop fort, car la préparation risque de coller au fond du chaudron.</p>	
4	<p>Dans un petit bol, mélanger les <b>œufs</b> et la <b>vanille</b>. Ajouter une louche (environ <b>60 ml (¼ tasse)</b>) de la <b>préparation chaude au chocolat</b> en brassant.</p>	
5	<p>Ajouter le <b>mélange d'œufs</b> dans le chaudron et poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que les premières bulles apparaissent. C'est à ce moment que le pouding devrait épaissir.</p>	
6	<p>Baisser le feu doux, ajouter le <b>beurre</b> et laisser chauffer 2 minutes.</p>	
7	<p>Verser le <b>pouding</b> dans 6 petits contenants et déposer une pellicule de plastique directement sur la surface du pouding de chaque contenant. <b>Astuce :</b> On peut aussi utiliser des contenants hermétiques. Couvrir les contenants évite que le dessus du pouding ne forme une croûte.</p>	
8	<p>Placer les contenants au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet (au moins 4 heures) avant de savourer.</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)