

## Pouding au pain choco-poires

Préparation	15 minutes
Cuisson	70 minutes
Portions	16
Coût (portion)	0,48 \$
Conservation	Environ 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, cuillère de bois, épluche-légumes ou petit couteau tranchant, moule carré de 8 po, papier parchemin (ou de l'huile), 2 grands bols.



## Ingrédients



15 tranches de pain tranché (entre 600-625g) en morceaux

ON PEUT UTILISER DES MORCEAUX DE PAINS SECS. ON PEUT AUSSI UTILISER MOITIÉ PAIN BLANC ET MOITIÉ PAIN DE BLÉ ENTIER.



500 ml (2 tasses) de lait (divisé : 250ml [1 tasse] + 250ml [1 tasse])



125 ml (½ tasse) de yogourt nature



125 ml (½ tasse) de cassonade



10 ml (2 c. à thé) de vanille



3 œufs



2 poires mûres pelées et coupées en petits cubes

ON PEUT REMPLACER LES POIRES PAR DES PÊCHES, DES POMMES OU DES PRUNES.



80 ml (⅓ tasse) de pépites de chocolat

ON PEUT REMPLACER LES PÉPITES DE CHOCOLAT PAR DES RAISINS SECS OU DES CANNEBERGES SÈCHÉES.



Une pincée de sel



10 ml (2 c. à thé) de sucre

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



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 160°C (325°F). Huiler un moule carré de 8 po ou recouvrir le moule de papier parchemin.	
2	Mettre le <b>pain</b> dans un grand bol et verser la <b>moitié du lait</b> (250 ml / 1 tasse) dessus. Mettre de côté.	
3	Dans un autre grand bol, mélanger l'autre <b>moitié du lait</b> (250 ml / 1 tasse) avec le <b>yogourt</b> , la <b>cassonade</b> , la <b>vanille</b> , les <b>œufs</b> , les <b>poires</b> , les <b>pépites de chocolat</b> et le <b>sel</b> .	
4	Ajouter <b>ce mélange</b> sur le pain et bien brasser.	
5	Verser la préparation dans le moule, saupoudrer le <b>sucre</b> sur le dessus et cuire au four 1h10, ou jusqu'à ce que le centre soit bien pris.	
6	Laisser refroidir avant de sortir le pouding du moule et de le couper en 16 cubes (4 x 4).	

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)