



Pouding au chocolat

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

PÂTE

- 140 g (1 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 30 g (1/3 tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 oeuf *
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 125 g (1/2 tasse) de boisson de soya, ou autre
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 50 g (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées

SAUCE

- 250 g (1 tasse) de lait de coco en conserve
- 160 g (2/3 tasse) d'eau
- 80 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine végétale

Mêler ensemble tous les ingrédients de la sauce dans une casserole et porter à ébullition.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule de 8 X 8 pouces.
2. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients secs : farine, cacao, poudre à pâte et sel.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre l'oeuf, l'huile, le sucre, la boisson de soya et la vanille.
4. Ajouter graduellement le mélange de farine et battre de nouveau environ 1 minute. Ajouter ensuite les noix de Grenoble à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Verser la pâte dans le moule et la recouvrir de la sauce bouillante.
6. Cuire sur la grille centrale du four environ 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre.
7. Délicieux lorsque servi encore chaud!



Personne ne pourra résister à l'odeur de ce pouding en train de cuire!

CONSEIL PRATIQUE

* Pour faire une version sans oeufs de ce pouding, essayer ma [recette de substituts d'oeufs](#)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	380 Calories
Lipides: 25 g	38 %
Saturés 10 g	
Trans 0,1 g	51 %
Polyinsaturés: 5 g	
Oméga-6: 4 g	
Oméga-3: 0,9 g	
Monoinsaturés: 7 g	
Cholestérol: 20 mg	
Sodium: 105 mg	4 %
Glucides: 39 g	13 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 21 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	2 %
Calcium	8 %
Fer	15 %
Cuivre	20 %
Magnésium	25 %
Manganèse	50 %