



Pouding au pain aux pommes caramélisées à l'érable

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Nécessite 6 ramequins d'environ 4
pouces de diamètre

INGRÉDIENTS

- 300 g (3 tasses) de pain sans gluten en cubes de 2 cm (1 po)
- 250 g (1 tasse) de boisson de soya, ou autre
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 75 g (2/3 tasse) de pacanes
- 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable
- 2 grosses pommes en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 4 oeufs battus
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler les ramequins.
2. Dans un bol, laisser tremper le pain avec la boisson de soya et le 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable 10 minutes.
3. Dans un poêlon, griller à sec les pacanes. Ajouter le 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Répartir uniformément ce mélange au fond des ramequins, réserver.
4. Dans un autre poêlon, faire revenir à feu doux les pommes avec l'huile d'olive pour les attendrir.
5. Ajouter les oeufs battus, la cannelle, la muscade et les pommes au mélange de pain trempé.
6. Verser le mélange dans les ramequins, et répartir le tout également. Déposer les ramequins sur une tôle à biscuit.
7. Cuire sur la grille centrale du four, environ 45 minutes, jusqu'à ce que le pouding soit bien doré.
8. Dès la sortie du four, renverser le pouding dans une assiette de service et servir chaud.



Cette recette est la façon idéale de passer vos restants de pains. J'aime beaucoup, pour ma part, utiliser le mélange à pain [La Miche Angélique](#) pour la réalisation de cette succulente recette!

CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez préparer tous vos ramequins sans les cuire et les conserver, recouverts d'une pellicule plastique, au réfrigérateur pour 24 heures. Vous n'aurez ensuite qu'à les cuire au moment désiré!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	450 Calories
Lipides: 19 g	29 %
Saturés 3 g	
Trans 0,1 g	16 %
Polyinsaturés: 5 g	
Oméga-6: 3,5 g	
Oméga-3: 0,7 g	
Monoinsaturés: 10 g	
Cholestérol: 165 mg	
Sodium: 170 mg	7 %
Glucides: 64 g	21 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 38 g	
Protéines: 9 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	4 %
Calcium	15 %
Fer	20 %
Manganèse	120 %
Riboflavine	60 %
Vitamine B12	50 %

