



Recette : Pouding aux fraises et à l'érable

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

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 520 g (4 tasses) de fraises fraîches ou surgelées
- 60 g (1/2 tasse) de sucre d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron, fraîchement pressé
- 185 g (1 1/3 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 oeuf moyen (45 g)
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 185 g (3/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule carré de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
2. Dans un bol, mélanger ensemble les fraises, le sucre d'érable et le jus de citron. Répartir également dans le fond du moule; réserver.
3. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et sel. Réserver.
4. Dans un autre bol, combiner l'oeuf, le sucre, l'huile, la boisson végétale et la vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux.
5. Ajouter graduellement la farine, en battant entre chaque addition et jusqu'à épaississement (environ 1 minute).
6. Verser la pâte sur les fraises et cuire sur la grille centrale du four environ 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre. À noter : le temps de cuisson sera toujours un peu plus long si vous utilisez des fraises surgelées.



Vous raffolerez de ce pouding à déguster hiver comme été!