



Pouding au pain à la citrouille parfumé au rhum

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 10

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 300 g (3 tasses) de pain sec, coupé en cubes de 2 cm (1 po)
- 185 g (3/4 tasse) de lait de coco en conserve
- 120 g (1/2 tasse) de miel
- 65 g (1/4 tasse) de rhum brun
- 250 g (1 tasse) de purée de citrouille
- 4 œufs larges, battus (220 g)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de noix de muscade, râpée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 pincée de sel
- 2 pommes, pelées et râpées
- 30 ml (2 c. à soupe) graines de citrouille (pour la garniture du dessus)

PRÉPARATION

Titre :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule de 20 cm X 20 cm (8 po X 8 po).
2. Dans une grande casserole, faire chauffer le lait de coco, le miel et le rhum (ne pas bouillir). Lorsque le mélange est chaud, retirer du feu, ajouter les cubes de pain sec et laisser reposer pendant 10 minutes.
3. Dans un grand bol, fouetter vigoureusement ensemble la purée de citrouille, les œufs, les épices et le sel.
4. Après le 10 minutes de repos, ajouter les ingrédients liquides battus ainsi que les pommes râpées au mélange de pain trempé en brassant délicatement à l'aide d'une cuiller de bois.
5. Verser le mélange dans le moule et parsemer le dessus des graines de citrouille, en pressant légèrement sur le dessus pour qu'elles adhèrent au mélange.
6. Cuire au four sur la grille centrale pendant 50 à 55 minutes, jusqu'à ce que le pouding soit bien doré.



De la purée de citrouille dans un pouding au pain? Pourquoi pas! Servi encore tiède avec un peu de crème glacée à la vanille, c'est un pur délice!