



j'craque pour
toi mon coco.
lesoeufs.ca

Pouding au pain pommes - cannelle

Portion(s) : 8
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 45 min

Le pouding au pain aux pommes et aux épices, en plus d'être très simple à réaliser, peut se préparer à l'avance. Le plat idéal lorsque vous recevez! Servez-le tout juste sorti du four avec de la crème glacée au dessert.

Ingrédients

2 c. à table (30 ml)	de beurre ou de margarine
2	pommes moyennes, pelées, évidées et hachées
3 tasses (750 ml)	de pain blanc ou de blé entier de la veille en cubes
1/2 tasse (125 ml)	de raisins secs ou de canneberges séchées
4	œufs
2 tasses (500 ml)	de lait (1 %)
1/3 tasse (75 ml)	de cassonade tassée
1 c. à thé (5 ml)	d'extrait de vanille
1/2 c. à thé (2,5 ml)	de cannelle moulue
1/4 c. à thé (1,25 ml)	de muscade moulue

Préparation

ÉTAPE 1 Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

ÉTAPE 2 Faire fondre le beurre dans une petite casserole ou une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les pommes en remuant. Couvrir et cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes ramollissent un peu, environ 5 minutes.

- ÉTAPE 3** Vaporiser d'aérosol de cuisson un plat pour le four de 1 1/2 pinte (1,5 litre) peu profond. Mélanger les pommes, les cubes de pain et les raisins dans le plat.
- ÉTAPE 4** Fouetter les œufs, le lait, la cassonade, la vanille, la cannelle et la muscade dans un bol moyen jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser sur le mélange aux pommes. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'au lendemain.
- ÉTAPE 5** Faire cuire le pouding au pain au four préchauffé à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que la lame d'un couteau inséré au centre en ressorte propre, de 45 à 55 minutes. Servir chaud, tiède ou froid.

Notes

Servir le pouding au pain avec de la crème glacée et/ou du sirop d'érable.

Valeur nutritive

Par Portion

Calories **211** Gras **7 g** Gras saturés **3 g** Gras trans **0 g** Sodium **156 mg** Sucres **23 g** Protéines **7 g** Fibres **2 g**
Glucides **33 g**