

Pudding au pain pomme-cannelle

Chaque semaine, l'équipe Medelli vous propose une recette équilibrée et savoureuse. Les valeurs nutritives de chaque plat sont précisées.



Valeur nutritive *

Recette pour 6 personnes

Valeur par personne

Calories par part 166 - dont matières grasses 9

% Apport journalier

Lipides 1g	2%
dont saturés 0g	0%
Cholestérol 2g	1%
Sodium 175g	7%
Total glucides 32g	11%
Fibres alimentaires 2g	8%
Protéines 8g	
Calcium 3g	0%

* Les valeurs nutritives sont estimées. Les valeurs nutritives réelles peuvent varier en fonction du type et des quantités

d'ingrédients utilisés.

- Nombre de parts : **6**
- Calories par part : **166**
- Temps de préparation : **10**
- Temps de cuisson : **50**

Ingrédients

- 1 c.à.s. d'huile
- 3 tranches de pain au blé complet coupées en dés
- 2 pommes pelées et émincées
- 8 à 12 cl d'eau
- 1 boîte de lait écrémé concentré (340 g)
- 120 g de succédané d'œuf
- 6 c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.c. de vanille
- 1 c.à.c. 1/2 de cannelle, à utiliser à différentes étapes de la préparation
- 1/2 c.à.c. de noix de muscade
- 1 c.à.s. de sucre glace

Préparation de la recette

- Préchauffer le four à 175 °C.
-
- 1. Beurrer un grand plat à four (20 x 20 cm). Mélanger le pain et les morceaux de pommes, puis verser uniformément le mélange dans le plat. Réserver.
- 2. Ajouter suffisamment d'eau dans le lait pour obtenir 50 cl de mélange. Dans un saladier, mélanger le liquide avec le succédané d'œuf, le sucre roux, la vanille, 1 c.à.c. de cannelle et la noix de muscade.
- 3. Verser le liquide sur le mélange pain et pommes. Saupoudrer de la 1/2 c.à.c. de cannelle restante.
- 4. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré ressorte propre.
- 5. Pour servir, saupoudrer de sucre glace.
-
- Pour 6 personnes.