

Pouding d'orge aux pommes et à la cannelle



Découvrez notre délicieux puding d'orge aux pommes et à la cannelle. Cette recette réconfortante associe la douceur des pommes à l'arôme chaleureux de la cannelle pour créer un dessert sain et savoureux.

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Portions 4-6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 1

Glucides 41

Fibres 8

Protéines 12

Sodium 50

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) d'orge perlée
- 4 pommes, pelées et râpées
- 500 ml (2 tasses) de lait 1% m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- Cassonade ou sirop d'érable, au goût

Note : L'orge perlée peut être substituée par de l'orge mondée. Faire tremper l'orge mondé dans de l'eau pendant au moins 4h avant de l'utiliser afin de réduire le temps de cuisson.

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, versez l'eau et placez l'orge et les pommes râpées. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'orge soit tendre (environ 30-35 minutes). Mettre de côté.
2. Dans une deuxième casserole moyenne, combiner le lait, la farine, la cannelle et la vanille. Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition en remuant constamment avec une spatule. Cuire 2-3 minutes, le mélange va épaissir. Retirer du feu.
3. Ajouter le mélange de yogourt et d'orge dans la deuxième casserole et bien mélanger.
4. Servir froid ou chaud avec de la cassonade ou du sirop d'érable, au goût.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse