

Pouding chômeur protéiné



Ce pouding chômeur est non seulement source de protéines (10 g par portion), mais est aussi sans gluten. C'est la recette parfaite pour accompagner vos moments de détente par temps plus frais, quand on veut allier gourmandise et mieux-être. Faites comme moi et savourez ce dessert classique revisité, emmitouflé dans une couverture chaude !

Bon appétit!

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 4

Glucides 45

Fibres 3.5

Protéines 10

Sodium 50

Ingrédients

Pour la sauce :

- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 10 ml (2 c. à thé) de margarine non hydrogénée non salée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille

Pour la pâte :

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de farine de pois chiches
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

- 185 ml (¾ tasse) de lait protéiné écrémé (de type Fairlife ou Lactancia UltraPur)
- 125 ml (½ tasse) de blancs d'oeuf liquide
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 oeuf, de calibre gros

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce.
3. Réduire le feu et laisser mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs de la pâte.
5. Dans un autre bol, fouetter le reste des ingrédients de la pâte et incorporer aux ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Répartir la pâte dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Verser la sauce délicatement sur la pâte.
7. Cuire au four 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre du gâteau.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec