

Pouding aux bananes protéiné



Ce pouding à la banane est simple, crémeux et riche en protéines ! J'adore cette recette pour sa douceur et sa texture onctueuse. Un dessert ou une collation réconfortante, parfait avec une touche de yogourt et de croquant sur le dessus !

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 4

Glucides 33

Fibres 2

Protéines 13

Sodium 60

Ingrédients

Pouding

- 2 à 3 bananes mûres, écrasées
- 500 ml (2 tasses) de lait 2 % hyperprotéiné
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 1 ml (¼ c. à thé) de curcuma (facultatif)

Garniture

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ tasse) de granola ou biscuits émiettés

Préparation

1. Dans une casserole, mélanger le lait avec la fécule de maïs et fouetter jusqu'à dissolution.
2. Chauffer à feu moyen en remuant constamment. Ajouter le miel et le beurre de sésame, puis porter à légère ébullition.
3. Réduire le feu et incorporer les bananes écrasées, la vanille et le curcuma. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à épaississement.
4. Retirer du feu et laisser tiédir légèrement avant de répartir dans des bols. Réfrigérer au moins 3 heures pour qu'il prenne complètement.
5. Servir garni de yogourt et de biscuits émiettés.

Notes

Se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique

Le curcuma n'est pas obligatoire dans la recette, mais ajoute une belle touche de couleur jaune. Pour une texture plus lisse, passer le pouding au pied mélangeur avant de le laisser tiédir. Le beurre de sésame peut être remplacé par n'importe quel beurre de noix.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec