

## Pudding au pain, pomme et poire (anti gaspillage)

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

**Lait et produits à base de lait** : utiliser une boisson végétale

**Gluten** : prendre du pain sans gluten

**Œufs** : ne pas en mettre et réduire un peu le volume de liquide

### Ingredients

4  
pers.

**300 g** de restes de pain

½ litre de lait écrémé

**3** œufs

**100 g** de sucre en poudre

**1** belle pomme

**1** belle poire

**2** oranges à jus (= 1 dl = 10 cl = 100 ml de jus)

vanille en poudre

**1 C** à café de cannelle (ou moins)

**1 C** à soupe de rhum pour pâtisserie (facultatif)

### Coût

**0,60 € / pers.**

estimé achat  
matières premières



### Temps

**1 h 40/1 h 50 min**

Préparation  
et cuisson

dont **50 min à 1h**  
de cuisson



## Pudding au pain, pomme et poire (anti gaspillage)

### Préparation :

- Mettre le four à préchauffer à 180°C (th6).
- Faire chauffer le lait (non bouillant).
- Dans un saladier, couper le pain en petits morceaux puis ajouter le lait chaud.
- Mélanger, puis couvrir et laisser 10 min.
- Pendant ce temps laver, éplucher la pomme et la poire. Les couper en fines tranches.
- Dans un bol mélanger le sucre en poudre et la cannelle en poudre.
- Mixer le pain détremé. Ajouter les œufs un à un et bien mélanger à chaque fois. Puis ajouter le rhum, la vanille, le jus des 2 oranges pressées et les 2/3 du mélange sucre/cannelle.
- Dans un moule, chemiser avec du papier cuisson et verser la préparation au pain.
- Déposer les tranches de pomme et poire joliment en alternant, sur toute la surface.
- Saupoudrer le reste du mélange sucre/cannelle.
- Faire cuire entre 50 min et 1 h 00 à 180°C (th6).
- A déguster tiède ou froid.

### Alternatives et astuces

- Ajouter : amandes entières ou effilées ; des noisettes entières ou poudre de noisette ; des pistaches entières en poudre, des noix, de la fleur d'oranger, arôme d'amande amère.
- Ajouter 1 à 2 C à café de cacao pur (ne contient pas de sucre) dans la pâte et mélanger avant de mettre dans le plat.
- Ajouter 1 sachet de levure chimique pour un gâteau plus gonflé.

### Autres variantes :

- Pomme et raisins secs
- Pomme ou poire + pépite de chocolat
- Pomme et banane
- Pomme et caramel
- Pomme et rhubarbe
- Autres fruits en fonction de la saison.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculent (pain), aliments sources de protéines, produit laitier, ½ fruit, produit sucré.

#### Ce plat apporte par personne :

50 g de pain  
85 ml de lait  
60 g de fruit épluché  
10 g de protéines (= 50 g viande/poisson/œuf)  
16 g de sucre ajouté.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter au moins 150 g de légumes et des féculents en quantité adaptée (si besoin de plus).

#### Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Les légumes sont riches en fibres et un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 57 g de glucides par personne. entre 9 et 10 g de glucides/pne.

#### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Ce plat ne contient aucun ingrédient riche en acide gras saturé.

#### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Cette recette ne contient aucun ingrédient riche en sel

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

