

PUDDING AUX POIRES

POUR 4 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 100g de pain sec
- 1 œuf
- 250ml de lait demi écrémé
- 30g de sucre



LE CONSEIL DE JULIE

- Chaque portion proposée est un goûter complet qui couvrira les besoins nutritionnels de votre enfant.
- Ajouter simplement une gourde d'eau, seule boisson indispensable.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Économique car tu utilises le pain sec.
- Pas besoin de four, la cuisson vapeur permet de garder du moelleux.
- Tu peux varier les fruits: pomme, banane, pêche, abricot, raisins secs.
- Tu peux même ajouter de la cannelle ou remplacer le sucre par du sucre vanillé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- A préparer la veille.
- Couper le pain en petits cubes de 1 cm ou le passer au blinder.
- Verser sur le pain 250 ml de lait tiédi et laisser le pain absorber le liquide.
- Ajouter l'œuf battu, le sucre et mélanger.
- Éplucher la poire et la couper en 8 morceaux.
- Verser la préparation dans 4 moules individuels ou dans un petit moule à cake.
- Ajouter les morceaux de poire équitablement.
- Cuire 30 minutes dans un four chaud à 180 °C ou à la vapeur dans un couscoussier.
- A la fin de la cuisson laisser refroidir et mettre une nuit au réfrigérateur.