

Ce pudding est rapide et nutritif. Il peut être fait au micro-ondes ou sur la cuisinière.

Pouding au chocolat au

lait maison



Crédit photo : Jani H. Leuschel

Ingrédients :

- ¼ tasse de sucre
- 3 cuillères à soupe de féculé

- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 1/8 cuillère à café de sel
- 2 tasses de lait faible en gras
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de vanille ou extrait d'amande (ou 1/2 cuillère à café de chaque)
- Garniture fouettée (aérosol ou congelée) **Instructions :**

1. Lavez-vous les mains pendant 20 secondes.
2. Mélanger le sucre avec la fécule de maïs, la poudre de cacao et le sel dans un grand bol allant au micro-ondes. Remuer ou fouetter pour combiner les ingrédients secs.
3. Ajouter 1/2 tasse de lait aux ingrédients secs, en mélangeant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ensuite, ajoutez les 1 1/2 tasses de lait restantes, en remuant pour bien mélanger.
4. Couvrir d'une pellicule plastique. Percez le film plastique à au moins quatre endroits pour permettre à la vapeur de s'échapper.
5. Cuire à puissance élevée au micro-ondes pendant 3 minutes. Retirer; soulever le couvercle et fouetter fort pour lisser le mélange de chocolat. Cuire encore une minute et fouetter à nouveau.
6. Ajouter le miel, le beurre et l'extrait de vanille ou d'amande et battre pour combiner tous les ingrédients. Le pudding peut être un peu lâche. Il épaissira davantage en refroidissant.
7. Verser dans quatre plats de service individuels et réfrigérer. Servir avec un peu de garniture fouettée.

Remarque : Le pudding peut également être servi chaud, si désiré.

Instructions pour la cuisinière :

1. Lavez-vous les mains pendant 20 secondes.
2. Hors du feu, mélanger le sucre, la fécule de maïs, la poudre de cacao et le sel dans une petite casserole profonde.
3. Incorporer le lait dans une casserole et battre ou fouetter tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
4. Mettez la casserole sur un brûleur et faites chauffer à feu

moyen-doux pour laisser mijoter. Cuire jusqu'à épaississement. 5. Retirer de la cuisinière et incorporer le miel, le beurre et l'extrait de vanille ou d'amande. 6. Verser dans quatre plats de service individuels et réfrigérer ou servir chaud.

✓ *Pour 4*

✓ *190 calories par portion*

Recettes créées ou adaptées par Jani H. Leuschel, MS, technicienne en nutrition et diététique NDTR, certifiée) qui blogue sur [Food Hall by Jani](#), un site Web proposant des recettes avec des bonus nutritionnels.



Copyright © 2022 [Jani H. Leuschel](#)