





Pouding au pain aux fraises

PRÉSENTÉE PAR



-  **PORTIONS**
10 à 12
-  **PRÉPARATION**
35 MIN
-  **CUISSON**
1 H 10
-  **FRUITS ET LÉGUMES**
0,5

Ce pouding au pain est la recette de prédilection pour le brunch du dimanche ou le dessert de semaine. Il est savoureux et facile à préparer.

INGRÉDIENTS

POUDING AU PAIN

- 3 L (12 tasses) de **pain Bon Matin Multigrain moelleux** (environ 12 tranches)
- 4 **œufs**
- 750 ml (3 tasses) de **lait**
- 250 ml (1 tasse) de **crème 15 %**
- 5 ml (1 c. à thé) d'**extrait de vanille**
- 10 ml (2 c. à thé) de **cannelle moulue**
- 2,5 ml (½ c. à thé) de **muscade moulue**
- 125 ml (½ tasse) de **cassonade**

COMPOTÉE DE FRAISES

- 500 ml (2 tasses) de **fraises surgelées**, tranchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de **sirop d'érable**
- 5 ml (1 c. à thé) d'**extrait de vanille**

GARNITURES

- Fraises fraîches**, tranchées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 120 °C (250 °F).
2. Sur une plaque, sécher les tranches de pain au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Retourner les tranches à plusieurs reprises durant ce laps de temps.
3. Pendant ce temps, fouetter les œufs, le lait, la crème, la vanille, la cannelle et la muscade ainsi que la cassonade.
4. Couper les tranches de pain en dés. Les déposer dans un plat de cuisson rectangulaire de 33 x 23 cm (13 x 9 po) allant au four. Y verser le mélange.
5. Cuire au four pendant 40 minutes. Terminer la cuisson sous le gril au besoin.
6. Dans une petite casserole, chauffer tous les ingrédients de la compotée de fraises à feu moyen pendant 10 minutes. Écraser légèrement une partie des fraises à l'aide d'une fourchette.
7. Au moment du service, répartir le pouding au pain dans des bols creux. Garnir d'une belle quantité de compotée de fraises et des fraises fraîches. Si désiré, ajouter un peu de crème au fond des bols au moment du service.

Conseil d'Hubert

Ce dessert santé et économique peut être préparé à longueur d'année en variant simplement les fruits!

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.

Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

