



POUDING AU CHOCOLAT – VÉGÉTALIEN

Un dessert classique parfait pour déguster avec des fruits frais ou seul.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes



TEMPS DE CUISON

10 minutes



TEMPS DE REFROIDISSEMENT

1 heure



PORTIONS

24

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, fouetter le sucre, le cacao, la fécule de maïs et le sel. Ajouter lentement le Silk en fouettant constamment pour éviter les grumeaux. Porter à ébullition à feu moyen, en fouettant constamment.
2. Réduire le feu; couvrir et laisser mijoter doucement de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le pouding commence à épaissir. Retirer du feu et incorporer le beurre et la vanille en fouettant jusqu'à ce qu'ils soient fondus et lisses.
3. Verser dans 24 petits bols ou ramequins. Réfrigérer pendant au moins 1 heure ou jusqu'à ce que le tout soit refroidi. Parsemer d'amandes si désiré.

CONSEIL : Peut être couvert et réfrigéré jusqu'à 3 jours.

INGRÉDIENTS

- 2 ¼ tasses (625 mL) de sucre granulé
- 1 tasse (250 mL) de poudre de cacao non sucrée
- ½ tasse (175 mL) de fécule de maïs
- ¾ c. à thé (2 mL) de sel
- 9 tasses (2,25 L) de Silk Oat Yeah, original, vanille ou chocolat noir
- ½ tasse (125 mL) de beurre à base de plantes
- 1 c. à soupe (15 mL) de vanille
- Amandes tranchées (facultatif)

Par portion

(1/24 de recette/environ 125 g)

160	calories
5 g	de lipides
1 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
29 g	de glucides
2 g	de fibres
20 g	de sucre
2 g	de protéines
0 mg	de cholestérol
140 mg	de sodium
125 mg	de potassium
125 mg	de calcium
0,75 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

