

# Poudings de soya extra

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Noix de Grenoble hachées	50 ml	¼ tasse
Sirop d'érable	10 ml	2 c. à thé
• Boisson de soya légère à la vanille	550 ml	2¼ tasses
Œuf battu	1	1
Sirop d'érable	10 ml	2 c. à thé
Tapioca à cuisson rapide	25 ml	2 c. à table
Essence d'érable	2 ml	½ c. à thé

## MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 400 °C (200 °F). Dans un bol, mélanger les noix et le sirop d'érable. Déposer la préparation de noix dans un moule de métal; chauffer au four 5 minutes; remuer puis chauffer encore 3 à 5 minutes; retirer du four. Mettre de côté.
- Dans une petite casserole, mélanger la boisson de soya, l'œuf, le sirop d'érable et le tapioca, puis laisser reposer 5 minutes. En brassant continuellement, cuire à feu doux 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait vraiment atteint le point d'ébullition; retirer alors du feu, ajouter l'essence et brasser. Répartir la préparation dans quatre bols à dessert; mettre au réfrigérateur jusqu'à épaississement. Avant de servir, répartir la préparation de noix sur les poudings.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 17,4 g

Fibres : 1,4 g

Protéines : 6,3 g

Lipides : 6,8 g

