

# Poudings bostonnais aux fruits

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Fraises fraîches ou congelées, tranchées	250 ml	1 tasse
Framboises fraîches ou congelées	250 ml	1 tasse
Abricots séchés, hachés	6 moitiés	6 moitiés
Sucre	5 ml	1 c. à thé
• Farine tout usage	50 ml	¼ tasse
Farine de blé entier	25 ml	2 c. à table
Poudre à pâte	2 ml	½ c. à thé
Bicarbonate de soude	0,5 ml	⅛ c. à thé
Sel	0,5 ml	⅛ c. à thé
• Œuf battu	1	1
Sucre	15 ml	1 c. à table
Crème sure légère	50 ml	¼ tasse
Huile	15 ml	1 c. à table
Vanille	5 ml	1 c. à thé

## MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger délicatement les fruits et le sucre. Huiler légèrement quatre ramequins, d'une capacité de 150 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) chacun ; y répartir également la préparation de fruits. Mettre de côté.
- Mélanger les ingrédients secs ; mettre de côté.
- Mélanger l'œuf, le sucre, la crème sure, l'huile et la vanille ; brasser jusqu'à dissolution du sucre. Incorporer aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter. Répartir également la pâte dans les ramequins. Cuire 30 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 23,1 g

Fibres : 3,6 g

Protéines : 4,1 g

Lipides : 5,3 g