

Pudding au pain complet, poires et épices chaudes

Un pudding au pain complet riche en fibres avec des poires caramélisées et des épices réconfortantes — un dessert qui respecte la glycémie sans provoquer de pic.

Préparation: 25 min Cuisson: 50 min Total: 75 min Portions: 8

GL 18.3 / GI 44

Ingédients

including crust pain complet ferme, coupé en cubes de 2,5 cm

beurre doux

huile de colza

grosses poires mûres et fermes, épluchées, coupées en deux, épépinées et tranchées

pinches piment de la Jamaïque

lait à 1% de matière grasse

œufs, légèrement battus

cassonade, divisée

miel

extrait de vanille logifoodcoach.com/recipes/pudding-au-pain-complet-poires-et-epices-chaudes

cannelle moulue

clous de girofle moulus

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez à 180°C. Étalez les cubes de pain complet en une seule couche sur une grande plaque de cuisson. Faites griller au four préchauffé pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés et croustillants. Retirez et laissez refroidir légèrement.

Step 2

Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez la moitié du beurre et 1 cuillère à soupe d'huile de colza, en faisant tourner jusqu'à ce que le beurre fonde et devienne mousseux. Disposez la moitié des tranches de poires dans la poêle en une seule couche. Faites cuire sans remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées en dessous, puis retournez et faites cuire l'autre côté. Saupoudrez d'une généreuse pincée de piment de la Jamaïque. Transférez dans une assiette et répétez avec le reste du beurre, de l'huile, des poires et du piment de la Jamaïque.

Step 3

Graissez légèrement un plat de cuisson carré de 23 cm avec un spray de cuisson ou badigeonnez d'huile. Disposez la moitié des cubes de pain grillés uniformément au fond du plat. Répartissez la moitié des tranches de poires caramélisées sur le pain, puis recouvrez avec les cubes de pain restants, créant une structure en couches. Réservez les poires restantes pour le dessus.

Step 4

Dans un grand bol, fouettez ensemble le lait, les œufs battus, 2 cuillères à soupe de cassonade, le miel, l'extrait de vanille, la cannelle moulue et les clous de girofle moulus jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et que le sucre soit dissous. Versez ce mélange de crème anglaise uniformément sur le pain et les poires en couches, en vous assurant que tous les morceaux de pain sont humidifiés.

Step 5

Couvrez hermétiquement le plat de cuisson avec du film plastique et laissez reposer à température ambiante pendant 20 à 30 minutes. Toutes les 8 à 10 minutes, appuyez doucement sur le pain avec une spatule pour l'aider à absorber le mélange de crème anglaise. Le pain doit être complètement imbibé mais conserver sa forme.

Step 6

Retirez le film plastique et disposez les tranches de poires caramélisées réservées de manière décorative sur le dessus du pudding. Saupoudrez uniformément avec la cuillère à soupe de cassonade restante. Faites cuire à découvert pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et qu'un couteau inséré au centre ressorte presque propre avec juste quelques miettes humides.

Step 7

Retirez du four et laissez reposer le pudding au pain pendant 10 minutes avant de servir. Cela permet à la crème anglaise de prendre correctement. Servez tiède, en coupant en 8 portions égales. Conservez les restes couverts au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et réchauffez doucement avant de servir.