



Pouding aux canneberges et pommes

Cette recette a été validée pour satisfaire aux recommandations du cadre de référence *Gazelle et Potiron* des services de garde éducatifs à l'enfance.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Portions : 40 portions

Recette aussi
disponible en 8
portions [ici](#).

Ingrédients

Garniture de fruits :

2 L (8 tasses) de canneberges surgelées
20 pommes, pelées et coupées en cubes
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
310 ml (1 ¼ tasse) de sirop d'érable

Pâte :

625 ml (2 ½ tasses) de farine de blé entier
625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage
30 ml (2 c. à soupe) de poudre à pâte
310 ml (1 ¼ tasse) de margarine
425 ml (1 ¾ tasse) de sucre
5 œufs
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
425 ml (1 ¾ tasse) de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer les canneberges surgelées et les cubes de pommes dans les plats de cuisson (2 insertions de 5 cm (2 po) sont recommandées). Ajouter la cannelle, la muscade et le sirop d'érable. Bien mélanger et mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage et la poudre à pâte. Mettre de côté.
4. Dans un autre bol, fouetter la margarine, le sucre, les œufs et l'extrait de vanille au batteur électrique.
5. À basse vitesse, ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait.
6. Répartir la pâte sur les fruits. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Cette recette a été réalisée par la nutritionniste Audrey-Anne Desjardins pour Notre Centre-du-Québec, goûtez-y! & l'Association des producteurs de canneberges du Québec dans le cadre du Défi Je mange local 2024.

