



DESSERTS AU LAIT

Recettes

Faciles à réaliser,
nutritifs et
économiques... Un
essai vous
convaincra!

POUDING CRÉMEUX à la VANILLE

Ingrédients :

- 1 œuf
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- ¼ t. de sucre
- 2 t. de lait
- 1 c. à thé de vanille

Substituer le lait par
une boisson de soya
enrichie...

Cuisson à la cuisinière :

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger au fouet la fécule de maïs, l'œuf et le sucre. Ajouter le lait.
2. Chauffer à feu moyen en brassant continuellement au fouet jusqu'à ce que la préparation épaississe.
3. Retirer du feu, ajouter la vanille puis bien mélanger.
4. Verser dans des bols individuels, avec couvercle si le pouding est destiné aux lunchs!



Cuisson au four micro-ondes :

Dans le même ordre que dans la méthode à la cuisinière, combiner tous les ingrédients dans un grand bol allant au four à micro-ondes (une tasse à mesurer de 2 L par exemple). Cuire à puissance maximale environ 9 minutes en agitant bien après 3 et 6 minutes. S'assurer de ne pas trop cuire la préparation, terminer la cuisson lorsque la texture est suffisamment onctueuse.

VARIATIONS :

- ✓ Pouding au chocolat : ajouter 3 c. à soupe de poudre de cacao en même temps que la fécule de maïs.
- ✓ Pouding à l'érable : remplacer le sucre et la vanille par ½ t. de sirop d'érable.

Bon appétit!





BLANC-MANGER

Ingrédients :

- ¼ t. de sucre
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- 2 1/3 t. de lait
- 1 c. à thé de vanille

Substituer le lait par une boisson de soya enrichie...

Cuisson à la cuisinière :

1. Dans une casserole à fond épais, bien mélanger le sucre, la fécule de maïs et le sel. Ajouter graduellement le lait.
2. Cuire à feu moyen en brassant continuellement au fouet jusqu'à ce que la préparation bouille.
3. Retirer du feu, ajouter la vanille puis bien mélanger.
4. Verser dans des bols individuels, avec couvercle si le pouding est destiné aux lunchs! Réfrigérer.

Définition : dessert léger à base de lait, de sucre et de fécule de maïs. Pas besoin d'œufs!

TAPIOCA

Ingrédients :

- 1 œuf, légèrement battu
- ¼ t. de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 ¾ t. de lait
- ¼ t. tapioca minute
- 1 c. à thé de vanille

Le tapioca est une fécule issue du manioc. Il est idéal pour gélifier une tarte aux fruits!

Cuisson à la cuisinière :

1. Dans une casserole à fond épais, battre l'œuf légèrement. Ajouter le sucre, le sel, le lait et le tapioca. Mélanger et laisser reposer 5 minutes.
2. Cuire à feu moyen en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Retirer du feu, ajouter la vanille puis bien mélanger.
4. Verser dans des bols individuels, avec couvercle si le pouding est destiné aux lunchs! Réfrigérer.

FUTÉ!



Les desserts au lait se marient à merveille avec les fruits, qu'ils soient frais, en conserve ou en purée. Une belle façon d'augmenter sa consommation de fruits!