



PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

4 PORTIONS

# POUDING À LA VANILLE ET À LA CANNELLE

## Valeur nutritive

### PAR PORTION :

¼ de la recette

### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 2 éq. féculent

Calories	203 Kcal
Protéines	6 g
Glucides	37 g
Fibres	0 g
Lipides	6 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	85 mg
Sodium	93 mg
Potassium	235 mg
Phosphore	156 mg

## INGRÉDIENTS

*2 jaunes d'œufs*

*2 tasses de lait\**

*⅓ tasse de sucre*

*¼ tasse de fécule  
de maïs*

*1 c. à thé de vanille*

*⅛ c. à thé de cannelle*

*1 c. à soupe de beurre  
non salé*

*4 biscuits au gingembre  
du commerce*

\* Analyse nutritionnelle réalisée avec du lait écrémé

## PRÉPARATION

- 1 Dans une petite casserole, battre les jaunes d'œufs, le lait, le sucre, la fécule de maïs, la vanille et la cannelle.
- 2 Chauffer à feu moyen et porter à ébullition en remuant fréquemment jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- 3 Retirer du feu et ajouter le beurre. Mélanger.
- 4 Transvider dans des coupes à dessert. Pour éviter que la crème ne fasse une fine pellicule, couvrir d'une pellicule plastique et mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 5 Au moment de servir, émietter les biscuits au gingembre sur les poudings.