










Pouding aux bleuets

1 L	(4 tasses) de bleuets sauvages surgelés	
60 ml	(1/4 tasse) de jus d'orange	
60 ml	(1/4 tasse) de sirop d'érable	
30 ml	(2 c. à soupe) de fécule de maïs	
250 ml	(1 tasse) de farine de blé entier	
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte	
125 ml	(1/2 tasse) de sucre	
2	œufs	
125 ml	(1/2 tasse) de yogourt grec à la vanille	
Yogourt grec à la vanille pour garnir (facultatif)		
Caramel à l'érable pour garnir (facultatif)		

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger les bleuets, le jus d'orange, le sirop d'érable et la fécule de maïs. Verser dans un moule allant au four de 18 x 30 cm (7 x 12 po). Réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver.
4. Dans un autre bol, battre le sucre et les œufs au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange pâlisse. Ajouter le yogourt. Mélanger.
5. Incorporer les ingrédients secs en mélangeant délicatement. Verser la préparation sur les bleuets.
6. Cuire au four pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte propre.
7. Laisser tiédir et garnir de yogourt et de caramel à l'érable au moment de servir.

Astuce

N'hésitez pas à varier les fruits. Fraises, framboises et camerises surgelées seront toutes aussi délicieuses dans ce dessert tellement facile à faire!

 Aliments transformés
ou préparés au Québec

 Aliments cultivés
au Québec

 6-8 PORTIONS

 20 MINUTES

 50 MINUTES