

# 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 féculle 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 féculle 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 caméries 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