

Pudding à la cannelle de Corinne

Recette de petit-déjeuner ou de dessert. Ce plat vous apporte des sucres lents à IG moyen si vous utilisez du pain semi complet ou complet. S'associe très bien à un fruit frais au petit-déjeuner ou après un menu riche en légumes ! Bon appétit ! Corinne Guyot

Portions :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Marinade : 4h

300g de pain rassi

1l de lait 1/2 écrémé

3 oeufs entier

150g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 cuillère à café de cannelle ou 150g de raisins secs ou des fruits frais de saison (pomme, poire...)

1 noisette de beurre



Emietter le pain rassi dans un saladier. Ajouter la cannelle ou les raisins secs, selon votre convenance. Recouvrir de lait et mélanger. Laisser imbiber 4h.

Préchauffer le four à 180° (Th.6).

Dans un saladier, battre les oeufs en omelette, ajouter le sucre puis verser sur la 1ere préparation et mélanger.

Beurrer un moule à gâteau, verser la préparation finale et enfourner 30 minutes et 2 minutes en position grill. Laisser tiédir avant de démouler et de servir.