

# Cuisinez!

## Pouding au chocolat maison

### Ingrédients

#### Ingrédients principaux

125 ml (1/2 tasse) de poudre de cacao non sucré  
125 ml (1/2 tasse) de fécule de maïs

180 ml (3/4 tasse) de sucre  
300 ml (1 1/4 tasse) de lait en poudre  
925 ml (3 1/4 tasses) d'eau

### Préparation

#### Étapes principales

Dans un grand contenant hermétique, mélanger le cacao, la fécule de maïs, le sucre et le lait en poudre.

Pour préparer 2 portions, verser 250 ml (1 tasse) du mélange\* et 500 ml (2 tasses) d'eau dans une casserole.

Chauffer à feu moyen-vif en remuant continuellement à l'aide d'un fouet.

Retirer du feu lorsque la préparation commence à bouillir et mélanger jusqu'à épaississement.

Diviser dans des coupes à dessert, réfrigérer 2 heures et servir.



#### NOTE

\*Conserver le reste du mélange de pouding (sec) dans le garde-manger pour une utilisation future.



Vous pouvez remplacer le lait en poudre et l'eau par 1 litre (4 tasses) de lait ou de boisson de soya.

#### OPTION DE SUBSTITUTION



Pour les adultes, ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de café instantané par portion au moment d'ajouter l'eau.

#### VARIANTE



Notre version contient 2 fois plus de protéines et coûte moins cher que le pouding au chocolat du commerce.

#### INFO SANTÉ

## Valeur nutritionnelle

Recette principale (Par de 125 ml ou 1/2 tasse)

**Calories**

130

**Protéines**

5 g

**Lipides**

0 g

**Glucides**

26 g

**Fibres**

1 g

**Sodium**

93 mg