

5 15

Pouding aux bananes caramélisées

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

RÉFRIGÉRATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 347; protéines 7 g; matières grasses 7 g; glucides 65 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 178 mg; sodium 549 mg



Ingrédients



Préparation pour pouding instantané à la vanille 1 paquet de 102 g



lait 2% 500 ml (2 tasses)



Banane 2, tranchées



Cassonade 30 ml (2 c. à soupe)



Biscuits au gingembre 8 petits

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 2 blancs d'oeufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Préparation

- 1 Dans un bol, fouetter la préparation pour pouding avec le lait de 3 à 4 minutes à l'aide du batteur électrique. Couvrir et réfrigérer 10 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faire fondre un peu de beurre à feu moyen dans une poêle. Faire caraméliser les tranches de bananes avec la cassonade de 4 à 5 minutes en remuant.
- 3 Dans un bol, fouetter les blancs d'oeufs à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer graduellement le sucre en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes.
- 4 Déposer la moitié des biscuits dans un sac hermétique. À l'aide d'un rouleau à pâte, les écraser grossièrement. Répartir dans quatre verrines allant au four.
- 5 Répartir la moitié du pouding puis les bananes dans les verrines. Couvrir du reste du pouding puis déposer 1 biscuit

- Répartir la moitié du pouding, puis les bananes dans les verrines. Couvrir du reste du pouding, puis déposer le biscuit au gingembre sur chaque portion. Garnir de meringue.
- 6 Faire griller les poudings au four à la position «gril» (*broil*) de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Servir aussitôt.