

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

PUDDING AUX POMMES, FRUITS CONFITS ET PAIN D'ÉPICES



Imprimer

Commenter

Préparation: **10+10**

Ingrédients

6

- Pour le pain d'épices :
- 140g de farine de riz complet
- 110g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 80g d'huile de coco

- 1/4 c. à c. de bicarbonate de sodium
- 150g de miel de fleurs
- 150g de marmelade d'orange
- 2cs d'eau
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de coriandre
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- quelques dès d'oranges confites
- Pour le pudding :
- 12 tranches de pain d'épice
- 2 pommes coupées en petits dès
- quelques morceaux de gingembre confit
- quelques dès d'oranges confites
- quelques cranberries séchées
- 40 gr de sucre rapadura
- 2 c. à s. d'arrow root
- 30 cl de lait d'amande
- 2 œufs
- cannelle en poudre

1. Pour le pain d'épices :
2. Versez la moitié d'eau dans la cuve du Vitaliseur et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, mettez un bol contenant l'huile de coco dans le tamis pour la faire fondre.
3. Pendant ce temps, préparez la pâte en versant tous les ingrédients dans un saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois ou d'un large fouet. Ajoutez l'huile de coco fondue et mélanger de nouveau.
4. Huilez le moule et déposez-le dans le tamis. Versez la pâte dans le moule, déposez le sur le tamis (quand l'eau bout), couvrez et laissez cuire 1h30.
5. Pour le pudding :
6. Taillez à l'emporte-pièce 12 rondelles de pain d'épice du diamètre des verrines.
7. Montez les verrines, commencez par une rondelle de pain d'épice, complétez par les dès de pommes, quelques cranberries séchées, recouvrez de pain d'épice, et finissez par les dès d'oranges confites, les morceaux de gingembre confit et les cranberries séchées.
8. Fouettez les oeufs avec le sucre, l'arrow boot, le lait et la cannelle. Divisez ce mélange sur les 6 verrines et posez les sur le tamis. Laissez cuire une vingtaine de minutes.
9. Laissez refroidir et dégustez frais.

Je me souviens des mercredis après-midi chez ma grand-mère et de ses bons petits desserts typiques du Nord... Pour cette recette, j'ai revisité, gustativement et esthétiquement, son pudding pour une recette gourmande, sans gluten et sans lactose. Ce pudding aux notes d'agrumes et d'épices est très facile à réaliser et idéal pour vos desserts ou goûters !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

