



Pouding Belle-Hélène

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Dans le «combi-steamer»

Mise au frais: env. 2 h

Pour 4 ramequins d'env. 1½ dl,
graissés, saupoudrés de sucre

2 dl de crème

1 dl de lait

150 g de chocolat noir,
concassé

3 jaunes d'œufs

3 c. à soupe de sucre

1. Porter crème et lait à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 10 min, éloigner la casserole du feu.
2. Ajouter le chocolat noir, remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
3. Travailler jaunes d'œufs et sucre dans un bol jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer lentement la masse au chocolat, remplir les ramequins préparés, couvrir de film alimentaire, disposer dans un panier perforé.

Cuisson dans le combi-steamer:
env. 18 min dès que la température atteint 90° C, éteindre l'appareil et laisser reposer env. 5 minutes.

Retirer, laisser refroidir, réserver
env. 2 h au frais.

3 poires (p. ex. louise-bonne), pelées, coupées en deux dans la longueur, épépinées

Couper en quatre les demi-poires, répartir dans un panier perforé.

Cuisson dans le combi-steamer:
en tenant croquant, env. 10 min dès que la température atteint 90° C, retirer.

Présentation: détacher délicatement le pouding du bord du ramequin avec la pointe d'un couteau, tremper le ramequin brièvement dans de l'eau bouillante, démouler sur des assiettes et décorer avec les petits quartiers de poires.

Remarque: peut aussi se préparer au bain-marie. Disposer les ramequins sur un linge dans un plat à gratin. Remplir d'eau bouillante aux ¾ de la hauteur des ramequins, cuire env. 35 min au milieu du four préchauffé à 160° C. Retirer, laisser refroidir, réserver env. 2 h à couvert au frais.

Par personne: lipides 35 g, protéines 6 g, glucides 44 g, 2163 kJ (517 kcal)