



PUDDING CRESSON ET CHÈVRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

120 ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
RESTES DE PAIN DE MIE (100G ENVIRON)
75G DE CRESSON
75ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE
45G DE CHÈVRE BUCHETTE
1 ŒUF
1 OIGNON JAUNE
10G DE FARINE T55
HUILE DE COLZA
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 160 degrés.
- Laver le cresson.
- Eplucher et émincer l'oignon puis le faire suer à la poêle avec de l'huile et le cresson. Réserver.
- Couper le fromage de chèvre en lamelles.
- Mélanger la crème, l'œuf et le lait. Saler et poivrer.
- Dans un moule à cake huilé et fariné, mettre une couche de pain de mie, 1/3 du mélange oignons - cresson.
- Verser une petite partie de l'appareil.
- Recommencer l'étape précédente 2 fois, en intégrant le chèvre sur la 2^{ème} couche.
- Finir par une couche de pain de mie.
- Enfourner pour environ 40 minutes.
- Laisser tiédir et démouler.
- Une fois froid, découper le pudding en tranches.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 171g : Glucides : 23,4g dont
Sucres : 6,2g, Lipides : 12,5g dont
AG Saturés : 6,9g, Protéines : 11g,
Fibres : 1,7g, Calcium : 54mg,
Sel : 1,0g - 250 Kcal



ALLERGÈNES : LAIT - BLÉ - GLUTEN - ŒUF