PUDDINDG DE PATATE DOUCE





Pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 œuf
- 10 gr de purée d'amandes grillées
- 120 gr de patates douces cuites à la vapeur
- 20 gr de farine de riz semi-complète
- 1 pointe d'arôme vanille
- 1 pointe de rhum

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °

- Ajouter, dans le bol d'un blinder, la patate douce cuite, la purée d'amandes, la farine de riz, l'oeuf, 1 pointe d'arôme vanille puis 1 pointe de rhum
- Mixer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène
- Verser la préparation dans un moule individuel
- Mettre au four entre 30 et 40 min
- Contrôler la cuisson qui peut varier selon les fours
- Le dessus du pudding doit être mat et bien ferme
- Laisser tiédir et déguster

Astuce : pour un côté encore plus gourmand ajouter , sur le dessus?, quelques amandes concassées.
Bon appétit !

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION