



Pudding de Noël cuit au four

Orange et épice infusée de vanille et d'abricot, ce pudding anglais sera la vedette de votre dîner.

Donne 12 portions

Ingédients

450 g de dattes medjool dénoyautées
1 orange entière, avec pelure
2 œufs
¼ tasse d'huile d'olive
1 c. à thé d'extrait de vanille
1-1/2 tasse de raisins secs
1-2/3 tasses d'abricots, hachés
1 tasse de jus d'orange
3 tasses de farine d'amandes
2 c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de muscade moulue
½ c. à thé de gingembre moulu
Pincée de sel de mer

Pour la crème anglaise (facultatif) :

500 ml de lait d'amande
2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
2 c. à thé d'extrait de vanille
2 c. à soupe de farine de maïs ou de marante
Noix de muscade, au goût

Étapes

1. Faire tremper les raisins secs et les abricots dans le jus d'orange pendant quelques heures ou toute la nuit. Cela les rendra dodus et humides. Cuire l'orange à la vapeur pendant 1 heure jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Laisser cuire, puis hacher.
2. Préchauffer le four à 350° F. Graisser légèrement douze moules à pudding de 1/2 tasse ou deux moules à pudding de 750 ml et tapisser de papier parchemin.
3. Combiner les dattes et les morceaux d'orange dans un robot culinaire. Hacher pendant 3 secondes à 1 minute, ou jusqu'à ce que les dattes se soient combinées avec de l'orange et aient formé une pâte.
4. Ajouter les œufs, l'huile, la vanille, la cannelle, la muscade, le sel et le gingembre. Traiter jusqu'à ce que la pâte soit lisse et crémeuse. Transférer dans un grand bol.
5. Égoutter le jus des fruits trempés et jeter. Ajouter les raisins secs, les abricots, la farine d'amandes et bien mélanger.
6. Répartir le mélange entre les moules et placer les moules dans un plat de cuisson profond. Remplir à moitié les bols de pudding d'eau bouillie. Couvrir avec une couche de papier parchemin et de papier d'aluminium, en pressant autour des bords de la casserole pour sceller complètement.
7. Cuire les gros puddings pendant 1 heure 30 minutes et les petits puddings pendant 1 heure 10 minutes. Tester chaque pudding pour vous s'assurer qu'ils sont complètement cuits avant de les retirer du four. Ils doivent être humides au milieu, mais pas trempés.
8. Pour préparer de la crème anglaise, chauffer le lait, le miel et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient presque bouillants. Épaissir avec du coulis à base de farine de maïs mélangée à 2 c. à soupe d'eau. Ajouter une pincée de noix de muscade.
9. Inverser les puddings sur une assiette de service. Servez les puddings chauds ou à température ambiante avec de la crème pâtissière ou une cuillerée de yogourt grec.

Information nutritionnelle (sans crème ni yogourt)

373 calories | 54,4 g glucides | 17,3 g lipides | 1,8 g gras saturés | 7,7 g fibres | 8 g protéines | 14 mg sodium | 40,7 g sucre

Source : www.thehealthychef.com