



Pouding à l'érable et aux petits fruits

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : Cette recette vous donne un pouding cuit dans un moule carré de 20 cm (8 po) **ET** 11 muffins à l'érable.

PRÉPARATION : **20 MINUTES**

CUISSON : **45 MINUTES**



INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

- 260 g (2 tasses) de cerises, fraîches ou surgelées, dénoyautées
- 130 g (1 tasse) de fraises, fraîches ou surgelées
- 130 g (1 tasse) de framboises, fraîches ou surgelées
- 30 g (1/4 tasse) de sucre d'érable
- 1 boîte de [Mélange à Gâteau des Anges de Cuisine L'Angélique](#)
- 5 gros œufs, blancs séparés des jaunes
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 65 g (1/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vanille
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de crème de tartre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (350 ° F).
2. Dans un moule huilé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po), déposer les cerises, les fraises et les framboises. Saupoudrer le sucre d'érable sur le dessus. Réserver.
3. Dans un grand bol, mettre la préparation à gâteau. Ajouter les jaunes d'œufs, le sirop d'érable, la boisson végétale, l'huile d'olive et la vanille. Battre à vitesse maximale du batteur électrique ou encore au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, pendant environ 5 minutes.
4. Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige. Commencer à battre doucement, ajouter la crème de tartre, puis battre à vitesse maximale jusqu'à l'obtention de pics fermes.
5. Incorporer les blancs d'œufs au mélange de farine en pliant délicatement à l'aide d'une spatule. Il ne faut pas brasser... c'est le secret pour un gâteau chiffon réussi!
6. Étendre la moitié de la pâte sur les fruits. Saupoudrer sur le dessus de la pâte la moitié des flocons d'érable.
7. Répartir l'autre moitié de la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier. Saupoudrer le restant des flocons d'érable sur le dessus de chaque muffin.
8. **Cuisson du pouding** : Cuire au four sur la grille centrale pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre.
9. **Cuisson des muffins** : Cuire au four sur la grille centrale pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre. Démouler à la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.