



## Pouding du Centor | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 45 min

### Ingrédients

- 1 pomme
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre
- 1/4 tasse (60 ml) de riz arborio
- 1.5 tasse (375ml) de lait
- 2 pincée (1 ml) de cannelle
- 1 jaunes d'œuf
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 1/4 tasse (60 ml) de yogourt vanille

### Méthode :

1. Éplucher et couper les pommes en dés moyen.
2. Dans une casserole moyenne, chauffer le beurre et nacrer le riz.
3. Ajouter la cannelle et le lait une louche à la fois et en laissant mijoter doucement en brassant constamment pendant environ 25 à 30 minutes en s'assurant que cela ne colle pas au fond de la casserole.
4. Retirer du feu, ajouter les jaunes d'œufs et brasser vigoureusement.
5. Dans une poêle, caraméliser les pommes dans le beurre et le sirop d'érable pendant une dizaine de minutes à feu moyen-vif.
6. Réserver quelques cubes de pommes de côté pour la décoration.
7. Ajouter le pouding de riz dans la poêle avec les pommes.  
Réserver au frais
8. Ajouter le yogourt au pouding et brasser.
9. Ajouter les pommes restantes sur le dessus et servir.





## NOUGATINE DE GRAINES DE CITROUILLE

Préparation - 20 min

### Ingrédients :

sucré blanc	1/3 tasse (80 ml)
graine citrouille	2 tasse (500 ml)
eau	1 c. à thé (5ml)

### Méthode :

1. Cuire le sucre à sec jusqu'à obtention d'un caramel clair.
2. Ajouter les graines de citrouille.
3. couper le feu et laisser reposer une quinzaine de minutes au frais
4. Hacher au couteau le caramel

## Vif d'or chocolaté | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 10 min

### Ingrédients :

Figues	1 tasse (250 ml ou 160 g)
canneberges	1/4 tasse (60 ml)
Beurre de tournesol	3 c. à soupe (45 ml)
nougatine de citrouille	1/2 tasse (125 ml)
poudre de cacao	3 c. à soupe (45 ml)
sirop d'érable	1 c. à soupe (15 ml)

### Méthode :

- 1 - Retirer le pédoncule des figues puis les hacher finement avec les canneberges sur une planche à l'aide du couteau de chef.
- 2 - Ajouter tous les ingrédients dans un bol moyen et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène
- 3 - Former les boules d'énergie en roulant entre les paumes de main les morceaux de pâte.
- 4 - Emballer individuellement les boules d'énergie dans un papier parchemin.