

# Gâteau-pouding colibri



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	1 h	12 portions de 1 morceau chacune

## ce qu'il vous faut

- 2 boîtes (14 oz ou 398 ml chacune) d'ananas broyé dans du jus, non égoutté
- 2 bananes, divisées
- 1 paquet (format de 2 étages) de préparation pour gâteau aux épices
- 2/3 tasse de moitiés de pacanes, hachées
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de beurre, fondu
- 125 g (1/2 paquet de 250 g) de fromage à la crème à tartiner PHILADELPHIA léger en brique, ramolli
- 3 c. à soupe de sucre à glacer

## ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 350 °F.

Égoutter l'ananas, en réservant le jus. Étaler l'ananas égoutté dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

Réserver 1/2 banane. Hacher le reste des bananes; mettre sur l'ananas. Parsemer de la préparation pour gâteau et des pacanes. Réserver 2 c. à soupe du jus d'ananas. Arroser le gâteau du reste du jus d'ananas, en même temps que le lait et le beurre.

Cuire de 30 à 35 min ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Laisser refroidir 10 min.

Mélanger au batteur le fromage à la crème, le sucre à glacer et le jus d'ananas réservé jusqu'à homogénéité. Couper la moitié de banane réservée en 12 tranches. Couper le gâteau en 12 morceaux.

Servir les morceaux de gâteau garnis d'environ 1 1/2 c. à thé du mélange de fromage à la crème et de 1 tranche de banane chacun.

## Trucs culinaires

### Substitut

Remplacez les pacanes par des noix.

### Substitut

Préparez la recette avec une préparation pour gâteau aux carottes.

## Nutrition

### Portions

12 portions de 1 morceau chacune

### Information nutritionnelle

Portion 12 portions de 1 morceau chacune

#### QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	340
----------	-----

#### % de la valeur quotidienne

<b>Matières grasses</b>	<b>16g</b>
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	7g
---------------------------	----

<b>Cholestérol</b>	<b>30mg</b>
--------------------	-------------

<b>Sodium</b>	<b>380mg</b>
---------------	--------------

<b>Glucides</b>	<b>48g</b>
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	30g
--------	-----

<b>Protéines</b>	<b>4g</b>
------------------	-----------

Vitamine A	6 %DV
------------	-------

Vitamine C	15 %DV
------------	--------

Calcium	8 %DV
---------	-------

Fer	6 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.