

**GÂTEAU ANANAS COCO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes d'ananas au jus d'ananas, égoutté, appertisé
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 12 grammes de sucre de canne
- 10 grammes de noix de coco
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé tendre ou froment T110 [26 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez les tranches d'ananas avec 3 càs de jus d'ananas [de la boîte]. Transvasez la purée obtenue dans une petite casserole, ajoutez le sucre et portez à petite ébullition pendant 10 minutes en mélangeant de temps à autre. Laissez refroidir. Préparez le caramel en mettant le sucre dans une petite poêle. Faites chauffer à feu moyen et laissez le caramel se faire. Si tout le sucre ne se dissout pas, faites tourner la poêle. Quand le caramel est doré, versez-le au fond d'un moule à cake. Battez les œufs, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez la purée d'ananas refroidie et la noix de coco. Versez l'appareil dans le moule caramélisé et faites cuire 45 minutes à 150°C. Laissez refroidir à température ambiante puis mettez au frais une nuit. Démoulez avant de servir et saupoudrez éventuellement de noix de coco râpée.
- 2° Mixez les tranches d'ananas avec 3 càs de jus d'ananas [de la boîte]. Transvasez la purée obtenue dans une petite casserole, ajoutez le sucre et portez à petite ébullition pendant 10 minutes en mélangeant de temps à autre. Laissez refroidir. Préparez le caramel en mettant le sucre dans une petite poêle. Faites chauffer à feu moyen et laissez le caramel se faire. Si tout le sucre ne se dissout pas, faites tourner la poêle. Quand le caramel est doré, versez-le au fond d'un moule à cake. Battez les œufs, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez la purée d'ananas refroidie et la noix de coco. Versez l'appareil dans le moule caramélisé et faites cuire 45 minutes à 150°C. Laissez refroidir à température ambiante puis mettez au frais une nuit. Démoulez avant de servir et saupoudrez éventuellement de noix de coco râpée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (198 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	18 g	35 g	14 %
SUCRES	7 g	13 g	15 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	33 mg	65 mg	3 %