

## CRÈME BRÛLÉE ANANAS ET COCO

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 tranches moyennes d'ananas, pulpe, cru [200 g]
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue [150 g]
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco [200 g]
- 30 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs
- 2 grammes de cardamome, poudre
- 2 grammes de vanille, gousse
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 10 grammes de noix de coco râpée

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 210°C [Th. 7]. 2. Mettez l'ananas, la banane, les oeufs, le lait de coco, la féculé de maïs, la cardamome, la vanille, la cannelle et le gingembre dans un saladier, puis mélangez le tout. 3. Répartissez la préparation dans 8 ramequins à crème brûlée. 4. Saupoudrez la surface des crèmes de noix de coco râpée. 5. Enfourez et cuisez 15 minutes à 210°C. Les crèmes brûlées doivent être dorées en surface. Prolongez la cuisson si besoin. Servez aussitôt ou réservez au frais.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	239 kcal	12 %
PROTÉINES	3 g	5 g	10 %
GLUCIDES	13 g	23 g	9 %
SUCRES	7 g	12 g	14 %
LIPIDES	8 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	30 mg	52 mg	2 %