Murielle Gaboriau
Diététicien · 449505460

GRATIN DE PÊCHE ET NOIX DE COCO

1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pêche blanche, pulpe et peau, crue
- 10 grammes de sucre de coco
- 1 petit œuf
- 50 grammes de lait d'amande
- 15 grammes de farine de sarrasin
- 10 grammes de poudre d'amande
- 2 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Préchauffez le four à 180°C (th.6). 2. Dans un saladier, fouettez les oeufs avec le sucre. Ajoutez la farine, la poudre d'amande puis le lait. La pâte doit être bien lisse. 3. Huilez légèrement les ramequins. Coupez les pêches en morceaux et mettez-les dans les ramequins. 4. Versez la pâte au dessus et ajoutez la noix de coco. 5. Faites cuire les petits gratins pendant 25 mn à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2° Pour 4 personnes: Ingrédients - 4 pêches plates - 50 g de sucre de coco - 2 oeufs - 200 ml de lait d'amande - 50 g de farine de coco - 30 g de poudre d'amande - 20 g de noix de coco - un peu d'huile de coco (pour les ramequins)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (219 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	282 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	9 g	19 %
GLUCIDES	15 g	33 g	13 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	6 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	21 mg	47 mg	2 %