



GÂTEAU ANANAS COCO

Gâteau sans lait et sans beurre mais gourmand !

🕒 20 minutes
🕒 1 heure et 5 minutes
🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte d'ananas au sirop
- 4 oeufs
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (51 g)
- 2 cuillères à soupe de noix de coco, amande, sèche (20 g)
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 70 grammes de sucre en poudre pour le caramel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez finement les tranches d'ananas avec 3 cuillères à soupe de jus d'ananas (de la boîte).
- 2° 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.
- 3° Préparez le caramel en mettant le sucre dans une petite poêle anti-adhésive. Faites chauffer à feu moyen et laissez le caramel se faire sans mélanger. Si tout le sucre ne se dissout pas, faites tourner la poêle.
- 4° Quand le caramel est doré le versez au fond d'un moule à cake.
- 5° 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 (thermostat 5). Laissez refroidir à température ambiante puis mettez au frais une nuit.
- 6° Démoulez avant de servir et saupoudrez éventuellement de noix de coco râpée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (188 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	247 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	22 g	41 g	16 %
SUCRES	16 g	31 g	34 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	38 mg	71 mg	3 %