



L'esprit de service

Crème brûlée ananas coco



Recette sucrée : Décembre 2017

Ingrédients

- ½ ananas
- 140 g de bananes
- 2 œufs
- 200 g de lait de coco
- 30 g de fécule de maïs
- 1 cc cardamum
- 1 cc cannelle
- 1 pointe de couteau de gingembre
- 1 cs de noix de coco râpée



Préparation

- Préchauffer le four à 210°C
- Mélanger tous les ingrédients (sauf la noix de coco râpée) et mixer le mélange
- Répartir dans 8 ramequins
- Saupoudrer de noix de coco râpée
- Enfourner 15 min à 210°C
- La crème doit être dorée en surface

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 112

Protides : 2,4 g

Glucides : 12 g

Lipides : 5,8 g

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



Atout
nutritionnel

recette sans sucre
raffiné ni
édulcorant