



QUINDIM

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

140G DE SUCRE SEMOULE
40G DE NOIX DE COCO RÂPÉE DÉSHYDRATÉE
5 JAUNES D'OEUF
20G DE BEURRE DOUX

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un bol, recouvrir la noix de coco avec environ 80ml d'eau tiède jusqu'à absorption (environ 5 min).
- Dans un blender, mettre le sucre et le beurre.
- Ajouter la noix de coco réhydratée et l'eau si tout n'a pas été absorbé.
- Ajouter les jaunes d'œuf puis mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Beurrer soigneusement des petits moules à cake.
- Tapisser de sucre (chemiser) puis ôter l'excédent si nécessaire.
- Mettre la préparation dans les moules.
- Les déposer dans un plat allant au four et remplir d'eau.
- Enfourner pendant 50 minutes jusqu'à coloration de la surface.
- Laisser refroidir complètement avant de démouler.

ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 74g - 325 Kcal :

Glucides : 35,9g dont Sucres : 35,7g,

Lipides : 18,2g dont AG Saturés : 10,7g,

Protéines : 4,5g, Calcium : 1,8mg

Fer : 0,2mg, Fibres : 1,4g



SUGGESTION DE PRÉSENTATION