

ANANAS AU CRUMBLE COCO

Un dessert vite fait avec un ananas frais et des biscuits. Cette recette réalise un biscuit intégral à la noix de coco émiété, riche en fibres, qui va pomper l'acidité de l'ananas pour adoucir l'ensemble. L'ananas est riche en bromélaïne, enzyme qui facilite la digestion des protéines, ce qui fait un dessert idéal après un repas riche en protéines.



FRUITS

1 ananas

2 càc noix de coco râpée

BISCUIT INTÉGRAL A LA NOIX DE COCO

120 gr farine de coco

20 gr huile de coco

40 gr sucre de fleur de coco

150 gr Lait de coco

1 oeuf

1 pincée sel



15 minutes



15 minutes



2 grandes portions

CRUMBLE DE NOIX DE COCO



1. Rassembler les éléments pour le biscuit à base de coco : farine, sucre, lait, huile (le tout de coco)

2. Mélanger à la main ou au robot en commençant par la farine

3. Ajouter le sucre



4. Ajouter l'huile de coco solide ou liquide

5. Ajouter le sel

6. Ajouter le lait de coco et mélanger le tout.



7. On obtient une passe sablée car la farine de coco très riche en fibres a absorbé tout le liquide

8. Il faut ajouter un liant : l'oeuf

9. Mixer ou mélanger à la main, on voit que le mélange sableux s'agglomère. Sinon, rajouter un peu de liquide (lait de coco) ou un oeuf



10. La pâte devient compacte. Former une boule qui va reposer dans un film pendant quelques minutes



11. Étaler la pâte directement sur du papier cuisson protégé de film pour éviter de coller au rouleau. Faire des croisillons au couteau pour former les biscuits. Poser le tout sur la plaque de cuisson au four. Laisser cuire 20 minutes environ à 190°C - 200°C, jusqu'à coloration avec des bords plus foncés



12. Les biscuits refroidis, les concasser au couteau, pour obtenir du crumble

ANANAS



13. Découper les bouts de l'ananas et retirer la peau au au couteau



14. Enlever le coeur fibreux



15. Trancher de très petits morceaux (brunoise)



16. Dresser des coupes à dessert en plaçant au fond un peu de crumble



17. Puis une couche d'ananas à la cuillère



18. Puis crumble à nouveau



19. Seconde couche d'ananas



20. 3ème et dernière couche de crumble. S'il en reste ce n'est pas perdu, il se conservera comme des biscuits dans un endroit sec, pour être utiliser pour une autre recette.



21. 3ème et dernière couche d'ananas. Bien tasser en lissant la surface avec le dos d'une cuillère, afin que le crumble de coco absorbe le jus acide



22. Finaliser avec un peu de noix de coco râpée sur la surface.



23. On peut voir les couches à travers. De préférence, laisser reposer 30 minutes, avant de consommer.



24. Servir très frais