

CROTTES POMME AMANDE COCO

Les CROTTES POMME AMANDE COCO sont des mignardises, tendres, à base de pomme fraîche citronnée, de poudre d'amande, de noix de coco. Le tout étant enrobé de chocolat noir pâtissier et de noix de coco, finalise son goût. Très riche en fibres, peu sucrée (miel), et huile de coco, participent à abaisser l'indice glycémique de cette friandise.

1 pomme BIO
1/2 citron (jus)
3 càs amandes
3 càs noix de coco râpée
1 càs huile de coco
1 càs miel

50 g chocolat noir pâtissier
noix de coco râpée



15 minutes



12 crotttes



1. Rassembler tous les ingrédients pour la pâte de base : pomme, huile coco, citron, amande, noix de coco, miel



2. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco (à l'état solide) au four ou au bain marie.



3. Dans un saladier, râper une pomme avec la peau (pour un bon apport de fibres, et de vitamines)



4. Presser par dessus et mélanger le jus d'un demi-citron, bien mélanger, puis retirer l'excédent de jus, car il ne doit pas y avoir de liquide présent.



5. Ajouter 1 cuillère à soupe de miel et mélanger



6. Ajouter 3 cuillères à soupe de poudre d'amandes et mélanger



7. Ajouter 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée et mélanger



8. Ajouter l'huile de coco et mélanger



9. Bien amalgamer le tout, et laisser au frigo afin que le mélange durcisse un peu. Au bout de quelques minutes, le placer sur du film étirable et en faire un boudin assez régulier, puis mettre au congélateur. Une fois durci, couper des morceaux plus ou moins réguliers et enlever le film.



10. Faire fondre du chocolat pâtissier (environ 50 à 80 g) en ajoutant par dessus de l'eau bouillante. Laisser 3 minutes environ, puis vider l'eau avant que le chocolat se disperse dans l'eau. Ajouter un peu de lait d'amande (ou autre lait, ou jus fruit), et remuer vivement pour une pâte chocolatée lisse.



11. Enrober de chocolat les morceaux de boudin avec un pinceau.



12. Il est plus facile aussi de faire tremper chaque morceau et le rouler dans le chocolat, puis le déposer sur un film ou un papier sulfurisé. (cependant il faudra un peu plus de chocolat (100 g environ))



13. Saupoudrer de noix de coco, sur toutes les faces.



14. Finaliser en rajoutant de la noix de coco et déposer dans une assiette.