

# TIRAMISU ANANAS COCO BANANE

Tiramisu à base de fruits - 1 ananas, 1 banane, noix de coco, et d'un biscuit sans gluten. Gâteau succulent et léger- très peu de matière grasse (lait de coco). Très facile à réaliser, économique, mais avec plusieurs étapes pour la préparation, notamment si l'on fait le biscuit soi-même.



## Garniture

1 ananas  
1 boîte lait coco (crème)  
1 banane (s)  
noix de coco râpée  
3 càs miel

2 oeufs  
2 càs miel  
1 pincée sel

 30 minutes  
 6 portions

## Biscuit sans gluten

60 g féculé de pomme de terre

## BISCUIT



**1.** Préparer le biscuit : Mélanger les jaunes d'oeufs avec le miel, puis ajouter la féculé de pomme de terre.



**2.** Mélanger cette pâte bien lisse, puis monter les blancs en neige avec une pincée de sel, et les insérer délicatement à la pâte petit à petit, pour obtenir une pâte à biscuit légère et homogène.



**3.** Etaler la pâte sans attendre, sur du papier sulfurisé posé sur la plaque du four et cuire environ 10 minutes à 200° environ.



**4.** Sortir dès que les bords brunissent et laisser refroidir à l'extérieur sur son papier avant de le décoller.

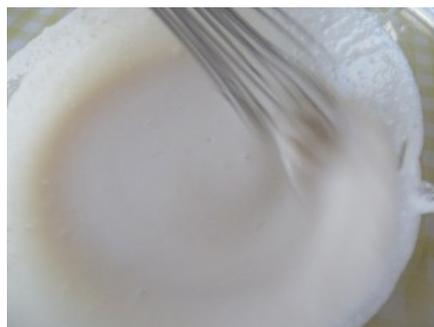


**5.** Découper le biscuit refroidi et décollé du papier sulfu, en rectangles de façon à tapisser le moule sur une couche.

## GARNITURE



**6.** Préparer la crème : Récupérer la crème dans la boîte (partie rigide du lait de coco) et conserver le reste de l'eau dans un bocal au frigo.



**7.** Fouetter la crème et ajouter du miel et un peu de vanille (facultatif), continuer à bien fouetter pour obtenir une crème bien mousséuse. Réserver



**8.** Etaler la crème dessus pour imbiber le biscuit.

## FRUIT



**9.** couper un ananas bien mûr (éplucher et enlever la partie dure du centre), puis ciseler finement et réserver. Mettre le four à préchauffer à 180°-200° (Thermostat 5-6)



**10.** Sortir l'ananas et le mélanger à une cuillère à soupe de miel. il devient mousseux.



**11.** Répartir à la cuillère une couche d'ananas sur la crème dans le moule



**12.** Recommencer l'opération : 1 couche biscuit, 1 couche crème, 1 couche ananas



**13.** Il reste quelques biscuits à découper en dés et répartir par dessus l'ananas, puis ajouter du jus d'ananas restant pour les imbiber un peu



**14.** Il n'y a plus de crème de coco. Mixer le reste d'ananas et ajouter une banane au mixer pour couvrir le gâteau. On obtient pour le dessus une crème ananas-banane.



**15.** Répartir cette crème sur le dessus du gâteau. Finir avec de la noix de coco rapée. Réserver au frais, au moins 1 h, si vous pouvez vous en servir !



**16.** Ce tiramisu représente 6 parts, mais on peut le dévorer à 4 seulement !



**17.** Une autre recette de tiramisu : le tiramisu fruits rouges avec un biscuit et une déco au chocolat noir.