

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

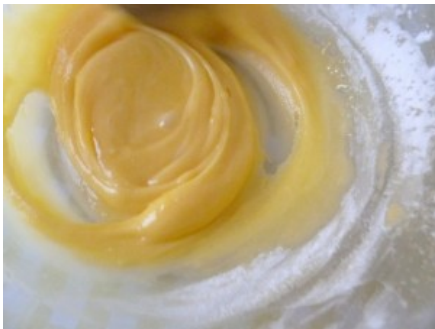
2 oeufs
2 càs miel
1 pincée sel

 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.

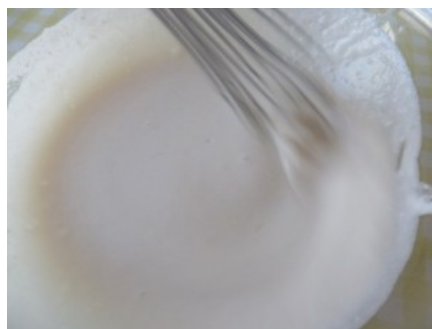


5. Découper le biscuit refroidi et décollé du papier sulfu, en rectangles de façon à tapisser le moule sur une couche.

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.

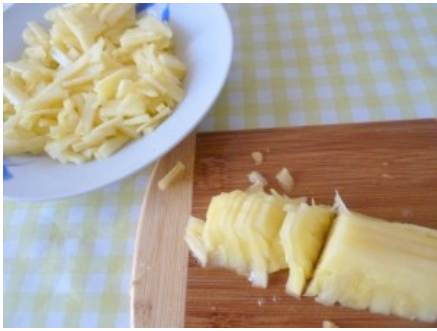


7. Fouetter la crème et ajouter du miel et un peu de vanille (facultatif), continuer à bien fouetter pour obtenir une crème bien mousséuse. Réserver



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 garder !



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.