



PETITS MOELLEUX ANANAS, BANANE

& Noix de Coco aux Épices

. Pour 10 petits moelleux . (format muffins)

- . Farine de riz semi-complète / 80g
 - . Féculé de maïs / 60g
 - . Farine de coco / 40g
 - . Noix de coco râpée / 30g
 - . Sucre de coco / 50g
 - . Lait de riz / 50ml
 - . Jus de citron / 1 càs
 - . Huile de coco vierge / 30g
 - . Vanille en poudre / 1 tiers de càc
 - . Cannelle / 1 tiers de càc
 - . Gingembre moulu / 1 tiers de càc
 - . Pincée de sel
 - . 2 ou 3 bananes très mûres / 250g
(poids épluchées)
 - . 10 tranches d'ananas en boîte*
- * Évitez l'ananas au sirop et optez plutôt pour l'ananas au jus d'ananas (sans sucres ajoutés)

Topping :

- . Un peu de crème de coco* (en brique)
- * La crème de coco doit être bien fraîche, donc placée au frigo 24h à l'avance idéalement !
- . Un peu de noix de coco râpée

. Avant toute chose, commencez par sortir les tranches d'ananas de la boîte* et déposez-les délicatement dans une passoire, afin de les laisser s'égoutter tranquillement pendant que vous préparez la recette.

*Vous n'aurez pas besoin du jus d'ananas, mais ne le jetez surtout pas, vous pourrez tout simplement le boire comme ça, l'incorporer à une boisson ou cocktail, ou même l'utiliser pour une autre recette !

. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

. Commencez par mélanger tous les ingrédients secs (farines, féculé, noix de coco râpée, sucre, épices, sel) dans un saladier.

. Dans un autre saladier, écrasez les bananes avec une fourchette, jusqu'à ce que vous obteniez une purée bien lisse à la texture gluante (un peu comme de l'œuf battu). Faites fondre l'huile de coco (elle doit être liquide) et ajoutez-la à la purée de banane. Ajoutez ensuite le jus de citron et le lait de riz puis mélangez vivement le tout, toujours à la fourchette, jusqu'à obtenir un liquide homogène. Votre lait de riz doit être à température ambiante car s'il est trop froid, il risquerait de solidifier l'huile de coco et d'empêcher le mélange.

. Versez ensuite les ingrédients secs par-dessus cette préparation et mélangez l'ensemble avec une spatule, juste le temps que la pâte soit bien homogène. Faites de grands mouvements circulaires comme pour aérer la pâte, sans trop la travailler, afin qu'elle garde une certaine légèreté et puisse bien monter à la cuisson.

. Huilez les parois des moules à muffins (sauf si vous utilisez des moules en silicone). Versez la pâte à l'intérieur, en remplissant aux deux-tiers environ.

. Déposez une tranche d'ananas (bien égouttée) sur le dessus de chaque muffin, en faisant en sorte qu'elle

Suite au verso >



PETITS MOELLEUX ANANAS, BANANE

— & Noix de Coco aux Épices —

. Pour 10 petits moelleux . (format muffins)

- . Farine de riz semi-complète / 80g
 - . Féculé de maïs / 60g
 - . Farine de coco / 40g
 - . Noix de coco râpée / 30g
 - . Sucre de coco / 50g
 - . Lait de riz / 50ml
 - . Jus de citron / 1 càs
 - . Huile de coco vierge / 30g
 - . Vanille en poudre / 1 tiers de càc
 - . Cannelle / 1 tiers de càc
 - . Gingembre moulu / 1 tiers de càc
 - . Pincée de sel
 - . 2 ou 3 bananes très mûres / 250g
(poids épluchées)
 - . 10 tranches d'ananas en boîte*
- * Évitez l'ananas au sirop et optez plutôt pour l'ananas au jus d'ananas (sans sucres ajoutés)

Topping :

- . Un peu de crème de coco* (en brique)
- * La crème de coco doit être bien fraîche, donc placée au frigo 24h à l'avance idéalement !
- . Un peu de noix de coco râpée

rentre bien à l'intérieur du moule (elle doit prendre la forme du moule). Faites-la rentrer légèrement dans la pâte, mais pas trop pour garder un petit creux au centre (c'est là que vous mettrez le topping de crème de coco).

. Enfournez à mi-hauteur pour 25 à 30 minutes, selon la puissance de votre four.

. A la sortie du four, attendez que les moelleux soient bien refroidis avant de passer au topping.

Topping :

Petite précision : De préférence, occupez-vous du topping juste avant de servir vos moelleux, car la crème de coco nécessite d'être conservée au frigo. Et il serait dommage de devoir mettre vos petits moelleux au frigo car ils perdraient de leur saveur... Donc si vous ne comptez pas tous les manger dans la journée, faites uniquement le topping sur ceux qui seront mangés rapidement, et vous ferez ensuite les autres au fur et à mesure.

. Déposez une belle cuillère à café de crème de coco au centre de chaque moelleux, dans le petit creux qui est fait par la rondelle d'ananas. Pour rappel, la crème de coco doit être bien fraîche, pour être suffisamment ferme et épaisse ! Terminez en saupoudrant le tout d'un peu de noix de coco râpée. Et voilà, vos jolis petits moelleux sont prêts à déguster !

. Ces moelleux se conservent très bien pendant quelques jours, même si les chances pour qu'ils tiennent plus de 24h sont faibles... Il m'a même semblé qu'ils étaient presque meilleurs le lendemain, comme si les saveurs s'étaient un peu plus concentrées et développées !