



CARRÉS ULTRA-FONDANTS

— Noix de Coco, Banane, Citron & Gingembre —

Pour 16 petits carrés :

(soit un moule carré de 23x23 cm)

- . 2 à 3 bananes bien mûres / 300g
(poids épluchées)
- . Zeste de citron bio / 1 càc légèrement bombée
- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de coco / 40g
- . Farine de maïs / 40g
- . Féculé de maïs / 40g
- . Noix de coco râpée / 20g
- . Huile de coco vierge / 40g
- . Lait de soja nature / 200ml
- . Jus de citron / 3 càs
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Gingembre en poudre / 1 càc rase
- . Pincée de sel
- . Pincée de bicarbonate

Topping :

- . Farine de coco / 10g
- . Noix de coco râpée / 30g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Sucre de canne complet / 20g
- . Petite pincée de sel

- . Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- . Dans un grand saladier, commencez par écraser les bananes avec une fourchette, jusqu'à obtenir une purée de banane à peu près lisse.
- . Râpez le zeste d'un ou deux citrons bio (selon leur taille). Il vous faut l'équivalent d'une cuillère à café légèrement bombée de zeste. Ajoutez le zeste dans le saladier.
- . Pressez le(s) citron(s) et versez 3 cuillères à soupe de jus dans le saladier.
- . Ajoutez le lait de soja, puis mélangez le tout une première fois, au fouet ou à la fourchette.
- . Faites fondre totalement l'huile de coco (elle doit être liquide) puis ajoutez-la également dans le saladier. *Note importante : tous vos ingrédients liquides doivent être à température ambiante, sinon l'huile de coco va se figer au contact du froid et ne se mélangera pas au reste. Si vos ingrédients sortent du frigo, faites-les d'abord chauffer quelques instants au micro-ondes, juste de quoi les remettre à température ambiante.*
- . Fouettez vivement le tout, jusqu'à ce que la préparation liquide soit homogène.
- . Passez ensuite au mélange sec. Versez tous les ingrédients secs (farines, féculé, noix de coco râpée, sucre, gingembre, sel, bicarbonate) dans un saladier et mélangez bien le tout.
- . Versez ce mélange par-dessus la préparation liquide préparée plus tôt.
- . Mélangez l'ensemble avec une spatule, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte parfaitement homogène.
- . Chemisez votre moule avec une feuille de papier cuisson, ou graissez les parois avec de l'huile de coco fondue. Personnellement, je préfère le chemiser de papier cuisson pour faciliter la découpe et le démoulage.
- . Versez la pâte à l'intérieur du moule.
- . Préparez le topping. Il suffit de mélanger tous les

Suite au verso >



CARRÉS ULTRA-FONDANTS

— Noix de Coco, Banane, Citron & Gingembre —

Pour 16 petits carrés :
(soit un moule carré de 23x23 cm)

- . 2 à 3 bananes bien mûres / 300g
(poids épluchées)
- . Zeste de citron bio / 1 càc légèrement
bombée
- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de coco / 40g
- . Farine de maïs / 40g
- . Fécule de maïs / 40g
- . Noix de coco râpée / 20g
- . Huile de coco vierge / 40g
- . Lait de soja nature / 200ml
- . Jus de citron / 3 càs
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Gingembre en poudre / 1 càc rase
- . Pincée de sel
- . Pincée de bicarbonate

Topping :

- . Farine de coco / 10g
- . Noix de coco râpée / 30g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Sucre de canne complet / 20g
- . Petite pincée de sel

ingrédients dans un bol, du bout des doigts, comme pour préparer un crumble. L'huile de coco doit être préalablement fondue (quasiment liquide).

- . Parsemez uniformément ce mélange par-dessus la pâte.
- . Enfournez pour une vingtaine de minutes.
- . A la sortie du four, laissez refroidir votre gâteau avant de le découper en parts. Non seulement l'opération sera beaucoup plus facile, mais en plus les petits carrés seront encore meilleurs, à la fois en terme de goût et de consistance. C'est tout à fait le genre de recette qui est vraiment au top après avoir reposé un peu. C'est presque même encore meilleur le lendemain !

