



MOELLEUX RENVERSÉ AUX MANGUES

— Pistaches, Noix de Coco & Citron Vert —

. Pour 8 personnes .

(un moule à manqué de 22cm de diamètre)

Couche de Fruit :

- . 2 belles mangues bien mûres
- . Sirop d'érable / 40g

Pâte à Gâteau :

- . 1 ou 2 banane(s) très mûre(s) / 120g (poids épluchées)
- . Lait de riz / 250ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Farine de coco / 40g
- . Noix de coco râpée / 40g
- . Pistaches crues, nature / 80g (poids décortiquées)
- . Farine de riz complète / 40g
- . Féculé de maïs / 40g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . 2 citrons verts (impérativement bio)
- . Vanille en poudre / 1 càc rase
- . Cannelle en poudre / 1 càc rase
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc
- . Pincée de sel

Topping :

- . Quelques pistaches crues, nature
- . Un peu de noix de coco râpée

Couche de Fruit :

- . Graissez les parois de votre moule avec un peu d'huile de coco fondue.
- . Versez le sirop d'érable au fond du moule et faites-le tourner pour bien répartir le sirop.
- . Lavez et séchez les mangues, puis coupez-les en trois dans le sens de la hauteur : les deux côtés (les « joues ») + la partie centrale avec le noyau.
- . Récupérez la chair de mangue, puis coupez-la tranches ni trop fines ni trop épaisses.
- . Disposez-les joliment au fond du moule sur le sirop.
- . Gardez les tranches les plus jolies pour le fond du moule, et déposez ensuite les morceaux moins jolis par-dessus, comme ça ils passeront visuellement inaperçus (on ne gâche rien surtout) !

Gâteau :

- . Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- . Versez les pistaches dans le bol de votre robot mixeur et mixez jusqu'à obtenir une poudre grossière de pistache.
- . Ajoutez-y tous les ingrédients secs (farines, féculé, coco râpée, sucre, vanille, cannelle, bicarbonate et sel) et mixez une deuxième fois. Versez le tout dans un grand saladier.
- . Epluchez la(les) banane(s), et écrasez à la fourchette dans un saladier, jusqu'à obtenir une purée de banane à peu près lisse. Elle doit être à température ambiante.
- . Faites fondre l'huile de coco (elle doit être liquide) puis versez-la dans la purée de banane. Mélangez avec un fouet.
- . Prélevez le zeste des deux citrons verts et pressez-les pour récupérer leur jus. Ajoutez dans le saladier. Ajoutez enfin le lait de riz et le vinaigre.

Si votre lait végétal et vos citrons verts étaient à température ambiante, c'est parfait. S'ils sortent du frigo, ils risquent de refroidir le mélange et de solidifier l'huile de coco. Pour éviter ça, je vous conseille de passer très brièvement le jus de citron vert et le lait végétal au micro-ondes, juste de quoi les mettre à

Suite au verso >



MOELLEUX RENVERSÉ AUX MANGUES

— Pistaches, Noix de Coco & Citron Vert —

. **Pour 8 personnes .**
(un moule à manqué de 22cm de diamètre)

Couche de Fruit :

- . 2 belles mangues bien mûres
- . Sirop d'érable / 40g

Pâte à Gâteau :

- . 1 ou 2 banane(s) très mûre(s) / 120g (poids épluchées)
- . Lait de riz / 250ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Farine de coco / 40g
- . Noix de coco râpée / 40g
- . Pistaches crues, nature / 80g (poids décortiquées)
- . Farine de riz complète / 40g
- . Féculé de maïs / 40g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . 2 citrons verts (impérativement bio)
- . Vanille en poudre / 1 càc rase
- . Cannelle en poudre / 1 càc rase
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc
- . Pincée de sel

Topping :

- . Quelques pistaches crues, nature
- . Un peu de noix de coco râpée

température ambiante, puis de les ajouter au mélange !

- . Fouettez vivement le tout pour obtenir un mélange homogène.
- . Incorporez cette préparation au mélange sec préparé plus tôt. Remuez grossièrement le tout à l'aide d'une spatule, avec de grands mouvements circulaires, pour aérer la pâte sans trop la travailler, jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Elle est souple mais très épaisse, pas du tout liquide, avec un effet presque « mousseux ». C'est tout à fait normal, la farine de coco absorbe énormément les liquides.
- . Prenez de grosses cuillerées de pâte et répartissez-les un peu partout dans le moule, par-dessus les morceaux de mangue. Etalez ensuite la pâte en égalisant la surface à l'aide de la spatule.
- . Enfournez pour 35 à 40 minutes environ.
- . A la sortie du four, ne démoulez surtout pas immédiatement votre gâteau. Laissez-le bien refroidir d'abord, au moins une à deux heures ! Encore chaude, la pâte est trop fragile et risque de se détruire.
- . Pour démouler, introduisez délicatement une spatule entre le gâteau et le moule puis faites-la tourner tout autour pour bien décoller les bords du moelleux.
- . Il suffit ensuite de placer l'assiette de service par-dessus le moule (bien centrée), puis de retourner le tout en un geste précis mais rapide.
- . En principe, votre moelleux se détache très facilement du moule et se retrouve tout naturellement sur le plat de service ! Si jamais il est un peu plus tenace, tapez un peu partout sur le fond du moule avec la spatule, cela aidera le gâteau à se décoller.
- . Pour finir, parsemez le dessus d'un peu de noix de coco râpée et de quelques éclats de pistaches concassées.
- . Et voilà, votre merveille est prête à être dégustée !
- . Ce gâteau se conserve très bien pendant un ou deux jours maximum à température ambiante (au-delà, mettez-le au frigo). Il ne se dessèche pas et conserve tout son moelleux !