

GÂTEAU DE SEMOULE A LA NOIX DE COCO

Dimanche 31 Janvier 2021

Une recette bien tentante de la revue « Gourmand » mais adaptée à une gourmandise contrôlée

Gâteau de semoule à la noix de coco pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 350 ml de lait écrémé *
- 150 ml de coco Ayam allégé
- 1 œuf moyen*
- 50 g de semoule de blé fine
- 20 g de sugarly en poudre (sucralose)
- 15 g de copeaux de noix de coco
- Quelques gouttes d'extract de vanille liquide

Préchauffer le four 180° (th 6)

Verser dans une casserole le lait écrémé et le lait de coco. Porter à frémissement et jeter en pluie la semoule. Cuire toujours à frémissement 4 minutes en remuant sans cesse.

Fouetter l'œuf avec le sugarly jusqu'à blanchiment puis verser la semoule.

Rajouter la vanille et les copeaux de noix de coco tout en gardant une 1/2 petite cuillerée à café pour la décoration. Bien mélanger le tout.

Verser dans un moule en silicone et enfourner 25 minutes.

Laisser tiédir avant de démouler.

Le démouler sur une assiette et le parsemer de noix de coco.



Si vous ne finissez pas le gâteau, conservez-le au frais.

150 ml de coco Ayam allégé correspond à 5 sp, c'est intéressant de vous le signaler. D'après la notice, le lait de coco est dilué dans 81 % d'eau de coco ce qui permet de n'avoir que 5% de matières grasses et un goût bien de coco.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -100 g de cabillaud poché (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 part de gâteau de semoule à la noix de coco (5 sp vert bleu violet). Total : 8 sp vert – 7 spl bleu- 7 spv violet

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés