

# 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'extrait 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*