



Petits pots de crème à la noix de coco



Enfin une crème où les copeaux de noix de coco ne tombent pas au fond du pot ! J'ai simplement adapté une recette classique en ajoutant un peu de fécule pour faire préalablement épaissir la préparation avant le passage au four. On obtient une crème parfumée, très moelleuse et parfaitement homogène.

Je ne suis pas une grande fana de noix de coco, c'est pourquoi elle est présente en quantité modérée dans cette recette, mais c'est largement suffisant pour bien parfumer.

Pour limiter l'apport énergétique, j'ai utilisé du lait concentré non sucré qui remplace très bien la crème fraîche et j'ai complété par du lait 1/2 écrémé. J'ai aussi remplacé la moitié du sucre par de l'édulcorant.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 briquette de lait concentré non sucré (Gloria) de 20 cl
- 500 ml de lait
- 2 œufs
- 60 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre roux
- 15 g de maïzena
- extrait de vanille

Préparation :

Préchauffer le four th. 6 (180°C). Préparer un bain-marie : remplir un grand plat à four aux 2/3 d'eau chaude.

Dans une jatte, fouetter les 2 œufs avec le sucre et une cuillère à café d'extrait de vanille. Ajouter la noix de coco, puis la maïzena : mélanger vigoureusement pour éviter les grumeaux. Verser le lait concentré et le lait progressivement sans cesser de tourner.

Mettre la jatte au four micro-ondes : chauffer à t° maximum en donnant un coup de fouet toutes les minutes ; arrêter dès que le mélange a épaissi. On peut aussi le faire épaissir dans une casserole, comme pour une crème pâtissière.

Répartir la crème dans des ramequins individuels placés dans le bain-marie. Enfourner et laisser cuire une 30aine de minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris.

Laisser tiédir et réserver au réfrigérateur au moins 1 H. Servir bien frais, éventuellement parsemé de coco râpée.

Le 28 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/28/index.html>