



L'esprit de service

# Crème brûlée ananas coco



Recette sucrée : Décembre 2017

## Ingrédients

- ½ ananas
- 140 g de bananes
- 2 œufs
- 200 g de lait de coco
- 30 g de fécule de maïs
- 1 cc cardamum
- 1 cc cannelle
- 1 pointe de couteau de gingembre
- 1 cs de noix de coco râpée



## Préparation

- Préchauffer le four à 210°C
- Mélanger tous les ingrédients (sauf la noix de coco râpée) et mixer le mélange
- Répartir dans 8 ramequins
- Saupoudrer de noix de coco râpée
- Enfourner 15 min à 210°C
- La crème doit être dorée en surface

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : **112**

Protides : **2,4 g**

Glucides : **12 g**

Lipides : **5,8 g**

Recette élaborée par  
notre équipe de  
diététiciennes

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



Atout  
nutritionnel

recette sans sucre  
raffiné ni  
édulcorant