

Coeur allégé à l'ananas

Ingrédients

- 1 ananas
- 4 oeufs
- Sucre de bouleau
- 35g de farine de coco
- 35g de farine de Lupin
- 35g de Maïzena
- 1 sachet de levure (11g)
- 300g de fromage blanc

Déshabillez l'ananas et coupez en petits morceaux en réservant 3 jolies tranches rondes (700gr). Mixez les morceaux et cuisez à petit feu pendant 10mn avec 40g de sucre de bouleau... La préparation doit légèrement réduire et former une purée. Laissez refroidir.

Battez 4 blancs en neige très ferme avec un peu de sucre de bouleau (bon pour les diabétiques) et réservez. Fouettez les 4 jaunes avec 40 gr de sucre de bouleau.

Mélangez la farine de coco, la farine de Lupin et la Maïzena avec la levure puis ajoutez à la préparation tout en continuant à fouetter... Incorporez le fromage blanc puis la purée d'ananas... Mélangez bien.

Ajoutez délicatement, tout en mélangeant, les blancs en neige puis versez la préparation dans un moule en forme de coeur préalablement beurré.

Mettez au four à 180° pendant 40 min. Vérifiez la cuisson : le dessus doit juste brunir.

Laissez refroidir et servez.
Entourez de pétales de ROSE



Joseph
design.be

Les ustensiles de
la semaine !

Moule lèvres
SILIKOMART 19⁹⁰€
Moule Coeur
PASSION 27⁹⁰€
Coupe-Ananas
GEFU 28⁹⁵€

