



Végétarien



Sans gluten

# MOELLEUX COCO - ANANAS CARAMÉLISÉ À LA CARDAMOME



## Biobernai'Cook

[www.biobernai.com](http://www.biobernai.com)

En partenariat avec

**La Source Barr** : Zone Artisanale du Muckental  
11, Allée de l'Europe - 03 88 74 84 35

**La Source Obernai** : Le Galion  
1, Rue de Pully 67210 Obernai - 03 75 13 00 10

[www.lasourcebio.com](http://www.lasourcebio.com)



# MOELLEUX COCO - ANANAS CARAMÉLISÉ À LA CARDAMOME

---

## Ingrédients pour 9 personnes

### Pour le moelleux

Blanc d'oeuf	60 gr
Farine de noix de coco	35 gr
Levure	4 gr
Fromage blanc à 0%	100 gr
Lait d'amande	7 cl
Sucre de canne blond	50 gr
Farine de riz blanc	40 gr

Poudre d'amande	40 gr
Noix de coco râpée	40 gr

### Pour l'ananas

Ananas victoria	2 pièces
Poudre de cardamome verte	3 gr
Sucre en poudre	150 gr

---

## Descriptif

**Pour le moelleux** : Mélanger les blancs d'oeuf, le sucre et le fromage blanc dans un récipient. Ajouter les farines, la levure, la noix de coco et la poudre d'amande. Compléter avec le lait d'amande. Répartir la préparation dans 9 moules à mini cakes et parsemer avec un peu de noix de coco. Enfourner dans un four préchauffé à 185°C pendant 15 minutes. Démouler et laisser refroidir.

**Pour l'ananas** : Éplucher l'ananas à l'aide d'un couteau à dents, enlever les « yeux » puis le couper en petits dés. Verser le sucre dans une poêle et le laisser caraméliser. Lorsque le caramel a une belle couleur rousse homogène, ajouter les dés d'ananas et la poudre de cardamome et laisser cuire à feu vif pendant 3 min. Débarrasser et laisser refroidir.

**Pour le dressage** : Prendre un moelleux et le poser au centre de l'assiette. Parsemer autour des morceaux d'ananas et le sucre caramélisés.

---

## Le + du Chef

Le lait d'amande apportera plus de légèreté à vos moelleux !

---

L'Atelier des Chefs Strasbourg :

39 Rue du Faubourg de Saverne - 03 88 35 90 39 - [www.ateliersdeschefs.fr](http://www.ateliersdeschefs.fr)