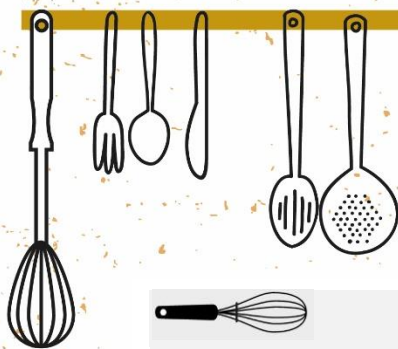


Recette du

Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 30 mn



Temps de cuisson : 20-25 mn



broccolis



aneth



anis

Fondant Patate douce, Coco, Cannelle



Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

- 800g de patate douce
- 100g de miel
- 3 œufs entiers
- 80g de beurre demi-sel (ou 80g de beurre + 1 pincé de sel)
- 60g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe rase de farine



pomme



ail



thym

La recette :

1. Éplucher les patates douces, les couper en morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ. Les passer au moulin à légumes au-dessus d'un saladier. Préchauffer le four à 180 degrés sur thermostat 6. Beurrer et fariner un moule à manqué.
2. Incorporer le beurre coupé en morceaux dans la purée de patate douce chaude. Mélanger, ajouter la cuillère de farine, la pincée de sel, la cassonade, la noix de coco râpée, la cannelle puis les œufs entiers un à un. Bien mélanger.
3. Verser la préparation dans le moule. Cuire le fondant à four moyen pendant 20 à 25 minutes environ.
4. Démouler tiède puis laisser refroidir. Parsemer sur le dessus de la noix de coco râpée, puis saupoudrer de cannelle.



roquette



menthe

