Gâteau au sucre et à la noix de coco

Portions
12

Temps de préparation
15 Minutes

Temps de cuisson
30 Minutes

Contributrice
Tarini Bidaisee, MAN, RD

2 tasses	Noix de coco râpée
3/4 tasse	Sucre
1 c. à thé	Essence de vanille (optionnelle)
Quelques gouttes	Colorant alimentaire (optionnelle)

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Y a-t-il quelque chose de plus caribéen que la noix de coco ? À noter qu'il s'agit bien d'un bonbon, malgré son nom trompeur. À savourer avec modération !

1. Huiler le fond d'une plaque allant au four ou recouvrir une plaque de papier parchemin.
2. Chauffer une cocotte en fonte à feu moyen et y déposer tous les ingrédients. Ajouter 1 tasse d'eau. Amener à ébullition.
3. Remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Le mélange devrait commencer à se dégager des parois de la cocotte après environ 12-15 minutes. Lorsque le sucre commence à cristalliser, le mélange devrait blanchir et la texture devrait devenir granuleuse sur les parois de la cocotte et sur la cuillère.
4. Ajouter une petite quantité de colorant alimentaire au choix et bien remuer.
5. Éteindre le feu et déposer des portions de taille désirée du mélange sur la plaque à l'aide d'une cuillère.
6. Laisser refroidir et durcir avant de servir.

Variation

Traditionnellement, environ 1,5 tasse de sucre est utilisée dans cette recette.

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement