

Moelleux aux poires

Portions: 8 parts

Ingrédients

- 100 g farine de riz semi complète
- 30 g farine de coco
- 2 càs féculé de maïs
- 2 pincées sel
- 60 g huile de coco ou beurre ou margarine végétale
- 2 oeufs entiers
- 200 g yaourt de votre choix - ici soja vanille
- 30 g sucre vanillé
- 2 poires
- 3 G poudre à lever
- sucre pour la croûte / facultatif

Instructions

- Mélanger les farines, le sel, la féculé, la poudre à lever et le sucre vanillé.
- Fouetter les oeufs en omelette et les incorporer ainsi que l'huile de coco (ou beurre ou margarine) fondue.
- Ajouter les yaourts et mélanger pour obtenir un appareil bien homogène
- Éplucher les poires (ou non si elles sont bio) et les ajouter dans la préparation,
- Verser dans un moule passant au four et ajouter (facultatif) du sucre pour la croûte.
- Faire cuire une quarantaine de minutes à 180 degrés (bien surveiller la cuisson, mon four chauffe fort, il est possible que la cuisson soit plus longue