

Poe



Les ingrédients :

- Du potiron
- De l'amidon de tapioca
- Du sucre
- Une gousse de vanille
- Du lait de coco

La recette:

Petite précision: Il n'y a pas de proportion pour cette recette. En fait, il faut compter 3 bols de fruits pour 1 bol d'amidon et 1/2 bol de sucre (le sucre est à ajuster selon vos goûts et la maturité des fruits)

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez le potiron en morceaux et faites-le cuire avec un peu d'eau (ou à la vapeur).

Une fois bien cuit, réduisez-le en purée.

Ajoutez le sucre et les graines de vanille, mélangez bien le tout et laissez cuire encore quelques minutes. Vous aurez ainsi une compote de potiron.

Ajoutez l'amidon au potiron et mélangez énergiquement pour obtenir un appareil homogène.

Huilez un moule puis versez-y la préparation sur une épaisseur d'environ 2 cm.

Enfournez pour 30 minutes environ. Vous obtiendrez une sorte de flan tremblant. Comme pour un gâteau il vous suffit de piquer le Poe, si rien n'accroche alors c'est cuit.

Découpez le Poe à l'aide de deux cuillères pour faire des bouchées.

Laissez tiédir et servez arrosé de lait de coco. On peut aussi le déguster froid.