

Recette de Glace à la noix de coco pauvre en FODMAP, sans lactose

Ingrédients pour 4 personnes	Matériel
70g de noix de coco râpée 70g de sucre 450ml de lait/crème de coco en conserve 2 feuilles de gélatine 30g d'eau (pour le sirop) 1 blanc d'œuf	Un bol pour le mélange sucre, lait, noix de coco Un bol pour l'eau et la gélatine Une petite casserole pour le sirop, gélatine Un grand bol pour le blanc en neige Un récipient pour le congélateur Un batteur électrique une spatule

Préparation de glace à la noix de coco pauvre en FODMAP et sans lactose

Dans un bol mélanger la noix de coco râpée, 20g de sucre et le lait de coco et laisser poser pendant 2h.

Dans un autre bol rempli d'eau froide laisser tremper la gélatine.

Dans une casserole sur feu doux mettre les 50g de sucre restant avec 2 cuillères à soupe d'eau et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop non coloré.

Rajouter hors du feu la gélatine et la faire fondre dans le sirop encore chaud.

Montez le blanc en neige très ferme.

Rajouter délicatement et progressivement le sirop tout en l'incorporant à la spatule.

Puis rajouter le mélange noix de coco râpé, lait de coco et sucre de la même manière.

Mettre le tout dans un récipient au congélateur pendant minimum 4h.

Vous pouvez la servir tel quel ou avec des biscuits sans gluten ou même dans des choux; pour voir la recette des choux, [cliquez ici](#)

Our recevoir mon guide des 300 aliments pauvres en FODMAP, inscrivez-vous à la fin de [cet article](#)

Pour voir la vidéo de la recette [cliquez ici](#)