

Financier Santé – Noix de Coco et Abricot !

Financier Santé



Des financiers réalisés sans oeufs, sans beurre et avec pour ingrédients de base de la pâte de tahin (pâte de sésame) et de la poudre de noix de coco.

Certains crieront au scandale quand d'autres copieront avec intérêt la recette.

Vous l'aurez compris ces petites douceurs n'ont pas pour prétention de rivaliser avec les traditionnels financiers au beurre noisette, mais d'être une alternative plus saine à consommer au quotidien.

Associés à des abricots moelleux et nappés de chocolat noir ces financiers feront le bonheur des sportifs ou toute personne souhaitant un encas à la fois réconfortant, déculpabilisant et énergétique.

Mon astuce est de les conserver dans une boîte hermétique au congélateur et de les sortir quand j'ai besoin la veille au soir.

Ils pourraient être aussi merveilleux au petit déjeuner ... ☐





Ingrédients :

- * 80g de farine
- * 40g de sucre
- * 100g de noix de coco
- * 1 càc de bicarbonate
- * 100 ml d'eau tiède
- * 80g de pâte de tahin (purée de sésame)
- * Quelques abricots moelleux
- * 50g de chocolat noir





- 1 – Mélangez ensemble vos ingrédients secs : farine, noix de coco, sucre et bicarbonate.
- 2 – Dans un autre récipient diluez la pâte de tahin dans l'eau.
- 3 – Assemblez vos deux préparations en mélangeant bien pour obtenir une pâte homogène (plutôt « pâteuse » ^^).
- 4 – Versez votre pâte dans des moules à financier, découpez un abricot en deux et déposez les deux morceaux sur le dessus de votre pâte. Renouvelez pour tous les financiers avant cuisson.
- 5 – Enfournez à 180° pour 12 minutes. A la sortie du four laissez tiédir avant de démouler.
- 6 – Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes et parsemez

vos financiers de chocolat fondu !

MIAM !