

Gâteau semoule poires cookeo



Gâteau semoule poires cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

150 g de semoule fine

1 l de lait

80 g de sucre de canne

3 œufs

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Nappage caramel

1 petite boîte de poires au sirop

Huile pour [le moule](#)

Préparation suivez ce lien sur mon autre blog
<https://sport-et-regime.com/gateau-semoule-poires-cookeo/>

**Gateau semoule coco agave
cookeo**



Gâteau de semoule coco sirop d'agave

Ingrédients pour 6 personnes

150 g de semoule fine

1 l de lait

60 g de sucre de canne

3 œufs

20 g de poudre de noix de coco

Sirop d'agave

Huile pour le moule

200 ml d'eau

Préparation

Huilez votre moule à gâteaux

Versez le sirop d'agave dans le moule.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve puis ajoutez le sucre la poudre de coco et la semoule. Portez à ébullition. Ajoutez les œufs battus dans la cuve.

Mélangez et versez l'ensemble de la préparation dans le moule.

Recouvrez le moule d'un film étirable.

Rincez votre cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le moule dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve de votre [Cookeo](#).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Laissez refroidir à l'air libre puis au [frigo](#). Démoulez avant de servir

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com