

PURÉE D'AMANDES – 1 INGRÉDIENT



IMPRIMER LA RECETTE

INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 20 min

🔥 Temps de cuisson : 15 min

👤 Pour 1 pot

INGRÉDIENTS

- 500 g d'amandes non émondées (avec peau)

PRÉPARATION

1/ Torrifier les amandes

Étalez les amandes sur une plaque de cuisson

Enfournez pour 15 minutes dans un four à 175°

Laissez refroidir

2/ Préparez la purée

Mettez les amandes dans un robot mixeur ou blender et mixez à puissance maximale.

Vous obtiendrez d'abord une texture sableuse. Faites des pauses pour râcler les bords aussi souvent que nécessaire

Continuez à mixer jusqu'à ce que les amandes rejettent leur huile, la texture doit devenir crémeuse. Il faudra un certain temps.

Versez dans un pot en verre hermétique, puis conservez ensuite au réfrigérateur.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.

Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie