

CRÈME DE TOURNESOL AU MIEL & TOUCHE D'AGRUMES

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 minutes
- 🕒 Temps de repos : 2H00
- 👤 Pour 1 petit bol

INGRÉDIENTS

- 140 g de graines de tournesol décortiquées
- 100 ml de boisson végétale ou lait
- 2 càs de jus de citron (soit un 1/2 citron) + un peu de zeste
- 2 càs de miel de châtaignier
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron ou orange
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

Faire tremper les graines dans de l'eau tiède pour les faire ramollir pendant au moins 2h00

Bien les rincer et les égoutter et ajouter les autres ingrédients

A l'aide d'un blender ou un mixeur plongeant, mélanger tous les ingrédients

Ajuster à VOTRE goût !

A DÉGUSTER AVEC :

- à la place du beurre sur une tartine de pain à la châtaigne
- avec des fruits frais
- mêlé dans un yaourt nature
- ou juste comme ça à la cuillère !

ASTUCES BY CÉCILE...

- Le miel de châtaigne est merveilleux dans cette recette et de saison (automne) mais le miel de votre choix fera tout autant l'affaire. Le miel d'acacia a l'IG le plus bas
- Ma boisson végétale de prédilection est celle à l'avoine pour sa douceur. Mais en IG BAS on optera pour une boisson végétale à l'amande, au cajou, coco, soja etc.

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