

CRÈME DOUCEUR INSOLITE

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 25 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 20 min
- ⌚ Temps de repos : 2 heures au frais
- 👤 Pour 4 pots

INGRÉDIENTS

- 200 g de chou-fleur cuit à la vapeur
- 250 ml de boisson végétale à l'avoine ou lait de vache (en IG BAS on optera pour une boisson végétale à l'amande, soja ou cajou)
- 40 g de sucre de canne blond (en IG BAS on optera pour du sucre de coco ou du Xylitol)
- 1 càc de cardamome
- 20 g de fécule de maïs BIO (en IG BAS on optera plutôt pour un épaississant de type farine d'orge mondé)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

- 1 Dans un blender, mixer le chou-fleur cuit avec tous les autres ingrédients
- 2 Verser cette purée dans une petite casserole et faire chauffer doucement à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement (5 à 10 min)
- 3 Verser dans des petits pots, laisser tiédir & réserver au frais au moins 2 heures

ASTUCES by Cécile...

- utiliser de la vanille en poudre, cannelle, 4 épices
- râper du chocolat en garniture / topping
- utiliser le chou-fleur en fleurettes congelé de chez Picard

LE MOT de Sophie

Une douceur végétale et parfum délicat pour un dessert bluffant ! Une alliance surprenante et pleine de finesse pour un dessert ou un goûter plus qu'original !

Une façon astucieuse de faire manger des légumes à vos enfants !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR 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