Qui l'eût cru?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°26 du 20/03/2023

CREME NON BRULEE

Recette de Marie-Sophie L.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

. 1 tasse (110 gr) de noix de cajou
. ½ tasse (120 ml) d'eau
. ½ tasse (120 ml) d'huile de coco liquéfiée
. 3 c.s. (45 ml) de sirop d'érable ou de sirop d'agave
. 1/8 de c.c. de curcuma pour donner la couleur
. ¼ de c.c. d'extrait de vanille
. 1 pincée de sel

Pour la décoration : 1 c.s. de sirop d'érable, 1 c.s. de sucre de fleur de coco

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un blender puissant et les transformer en une crème onctueuse.

- Verser dans des ramequins ou des verrines.

- Décorer avec le sirop d'érable et le sucre de fleur de coco

Cette crème se déguste moelleuse ou ferme après un séjour de 15 mn au réfrigérateur.

Bienfaits
Les noix de cajou sont une bonne source de protéines végétales, de lipides mono-insaturés. Elles ont une haute teneur en vitamines et minéraux et un pouvoir antioxydant.

Pour aller voir la réalisation :
https://www.youtube.com/watch?v=ciUqzFNMcNo