

Crème dessert facile sans œufs ni lait (vegan)

Aujourd'hui je vous retrouve pour une petite recette gourmande, façon crème aux œufs. Sauf que mon dessert, il n'en contient pas justement d'œufs ! Ni de lait animal d'ailleurs. Il s'agit d'une crème dessert facile 100% végétale, parfumée et onctueuse, que l'on peut décliner selon ses envies. Un dessert sur-mesure donc, qui réglera toute la famille. À vous de composer au gré de vos humeurs en changeant de lait, de crème, etc. Cette recette est ma recette de base, et trouve sa place sur notre table plusieurs fois par semaine.



Crème dessert facile sans œufs ni lait

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 ml de lait végétal au choix
- 100 ml de crème végétale au choix
- 6 c. à soupe rases de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée, d'amande ou de noisette en poudre
- 2 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'extrait d'amande amère ou 1 c. à café de vanille liquide
- Pour servir : noix de coco râpée, le zeste d'un citron, quelques amandes ou noix concassées, etc.

Déroulement de la recette :

1. Verser tous les ingrédients dans la casserole, hormis les deux derniers éléments.
2. Bien mélanger au fouet.
3. Faire chauffer à feu moyen, jusqu'à épaississement de la crème, sans cesser de mélanger au fouet.
4. Lorsque la préparation monte en crème de type crème pâtissière mais plus légère, couper le feu et ajouter l'extrait d'amande amère ou la vanille. Mélanger une dernière fois.
5. Répartir dans 4 ramequins et laisser refroidir.
6. Placez au réfrigérateur 1 à 2 heures.
7. Saupoudrez de noix de coco râpée, de zeste d'un citron, d'amandes ou noix concassées, etc. avant de servir.



[themoneytizer id=13364-16]