

# Crèmes à la vanille maison sans lactose ~ 3 ingrédients (vegan, sans gluten)

Bonjour ! J'espère que vous arrivez toujours à vous lever le matin...! Pour ma part, c'est de plus en plus difficile et je suis heureuse de pouvoir partager avec vous aujourd'hui ma recette de crèmes à la vanille maison sans lactose, sans oeufs et avec peu d'ingrédients finalement, qui me donne un bel élan pour ce début d'*énième* journée de confinement – ou de week-end, car oui, il paraît que c'est samedi !

Je sais que nous vivons toutes et tous ce moment singulier de façon différente, que l'on travaille ou non, que l'on soit en appartement ou en maison, en ville ou à la campagne, avec des proches – des enfants, des ados, des parents – ou en solo, que l'on soit à l'aise avec la solitude ou pas du tout... Si tant est que les circonstances extérieures conditionnent nos pensées et nos émotions, ce qui n'est pas le cas d'après moi (et Marc Aurèle, pour ne citer que lui !). J'ai noté, pour ma part, que d'une journée à l'autre, mes émotions pouvaient être transformées, que je passais de l'abattement à la joie, puis du calme à la colère, encore plus rapidement que d'ordinaire. Généralement, si je me focalise sur l'instant présent, si je ne songe pas à la situation, ça passe. Lorsque je parviens à nommer mes émotions, à leur faire de la place au lieu de les rejeter ou de tenter de les masquer avec un verre de vin, c'est mieux aussi.



Crèmes à la vanille maison sans lactose, sans oeufs et avec

peu d'ingrédients

Les projets, même "petits", me sont également d'une grande aide. Et ces petites crèmes à la vanille maison en font partie. Si je termine rarement un repas par un dessert (je suis plutôt boisson chaude après le déjeuner, et notamment [lait d'or](#) ou cacao à l'eau), l'après-midi, en revanche, j'aime ma pause gourmande, que je partage souvent avec mon fils. Nous apprécions tous les deux les crèmes à la vanille au soja du commerce mais faute de régularité dans nos courses, ces derniers temps, nous avons dû nous en passer.

M'est donc venue l'idée d'en confectionner ! Ce n'était pas la première fois, loin de là. Les crèmes à la vanille et moi, on est de grandes copines et on se côtoie souvent à l'occasion de beaux desserts, comme des fraisiers (à ce sujet, je compte partager bientôt avec vous une chouette recette que j'ai élaborée !), [des tartes aux fruits](#) ou des charlottes. Il m'est arrivé de partager avec vous mes [petits pots de crème à la noisette](#), sans lait animal ou végétal, et plus récemment, ce sont mes [crèmes au chocolat en 2 ingrédients](#) qui ont fait chavirer vos coeurs. Je souhaitais vous offrir une fois de plus une recette basique, toute simple, avec des aliments que vous avez facilement sous la main.

Le challenge avec les crèmes vanille maison sans lactose et sans oeuf, c'est clairement la texture. La fécule est l'ingrédient star pour épaissir un lait végétal et le transformer en crème. Cependant, elle donne un côté souvent trop élastique et pâteux. Le but est donc d'en mettre le moins possible et de la combiner avec de l'agar-agar, un fabuleux gélifiant extrait d'une algue, qui va permettre à notre préparation de prendre au frais. En jouant sur ces deux aides culinaires, on obtient un résultat très sympathique en bouche.

Les 3 ingrédients annoncés dans le titre de ma recette et dont vous aurez besoin sont : du lait végétal, idéalement de soja et parfumé à la vanille, de la fécule de maïs ou de pomme de terre, ainsi que de l'agar-agar. Si vous pouvez glisser de la vanille en supplément, c'est canon (et ça fait 4 ingrédients, la tricheuse !).



Je suis toujours en admiration devant la beauté des fraises...!

Si on opte pour un lait à la vanille déjà un peu sucré, on n'est pas obligé d'ajouter du sucre à sa préparation, quoi qu'un filet de sirop d'agave ou quelques fruits seront tout de même les bienvenus à la dégustation. On peut aussi rajouter un peu de vanille pour obtenir un résultat encore plus prononcé. Bien sûr, si on opte pour un lait "nature", il faudra de la vanille quoi qu'il arrive. Mais si comme moi vous cherchez des alternatives à cette épice très coûteuse actuellement, un "lait de soja vanille" ainsi que quelques gouttes d'extrait de vanille feront parfaitement l'affaire. Je vous recommande du lait de soja ou d'amande, c'est tout. Le lait de riz contient beaucoup trop d'eau pour nos crèmes, le lait de coco est trop gras pour cette préparation et le lait d'avoine donnera un goût trop herbacé à nos desserts.

Ma recette du jour est une recette de base que je vous encourage à customiser pour qu'elle vous convienne parfaitement. Songez à l'ajout d'un peu de matière grasse (purée d'amande ou margarine végétale) pour une tenue plus longue en bouche par exemple, de sucre blond ou complet, de sucre de coco ou de sirop d'agave. Je vous invite à goûter votre préparation avant de la couler dans des ramequins et à l'ajuster. Autres alternatives à ma recette de fonds de placards : vous pouvez troquer la vanille pour de l'eau de fleur d'oranger et utiliser un lait d'amande. On peut enfin servir ses petites crèmes saupoudrées de pralin et accompagnées de fraises et de purée d'amande comme je l'ai fait ce matin.



Crèmes à la vanille maison sans lactose, sans oeufs et avec

peu d'ingrédients

# Crèmes à la vanille maison sans lactose

Je vous invite à lire mon introduction pour obtenir des informations sur le choix des ingrédients.

## ***Ingrédients pour 3 à 4 petits pots :***

- 400 ml de lait de soja à la vanille
- 1/4 c. à café de vanille moulue ou d'extrait de vanille
- 25 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 1 c. à café rase d'agar-agar
- Facultatif mais conseillé : 1/4 c. à café de curcuma moulu (pour donner une jolie couleur à vos crèmes)
- Facultatif mais à moduler en fonction de vos goûts : un peu de sucre au choix (environ 1 c. à soupe de sucre blond ou complet, de sucre de coco ou de sirop d'agave)

## ***Déroulement de la recette :***

1. Verser le lait et la vanille dans une casserole de taille moyenne. Si vous avez envie de sucrer vos crèmes, ajouter le sucrant de votre choix et goûter la préparation afin de rectifier si besoin.
2. Faire chauffer la préparation liquide 2 à 3 minutes sur feu doux/moyen. Cette dernière doit être tiède tout au plus (ne pas dépasser les 60 °C, sensation tiède, pour que l'agar-agar agisse correctement).



3. Pendant ce temps, combiner dans un bol la féculé, l'agar-agar et le curcuma. Tamiser l'ensemble.
4. Verser les ingrédients secs doucement en pluie dans le lait, en mélangeant au fouet en même temps. Ne jamais cesser de mélanger au fouet à partir de ce moment.
5. Continuer de faire chauffer la préparation pendant 5 à 6 minutes, sur feu doux/moyen, jusqu'à voir apparaître une ou deux bulles à la surface. La préparation doit alors être épaissie. Le feu peut être coupé.
6. Répartir la crème dans 3 ou 4 ramequins.
7. Filmer au contact pour éviter qu'une croûte n'apparaisse à la surface.
8. Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur 2h au moins avant de déguster.



Mes crèmes au petit-déjeuner ce matin : saupoudrées de pralin, accompagnées de fraises et de purée d'amande complète, un délice !

[themoneytizer id=13364-16]