

Crèmes crues à la pêche (vegan)

Crèmes crues à la pêche



Ingrédients pour 2 à 4 personnes (selon les appétits) :

- 1/2 avocat*
- 2 pêches/nectarines/brugnons jaunes ou blanches*
- 2 c. à soupe de crème d'amande
- En option pour les becs sucrés : 1 c. à soupe de sirop

d'érable, d'agave ou de coco



Déroulement de la recette :

1. Peler l'avocat et les pêches (si elles sont bio et que

leurs peaux sont fines, vous pouvez vous dispenser de peler les pêches).

2. Couper les fruits en morceaux et les verser dans votre blender.
3. Ajouter la crème et le sirop si vous le désirez.
4. Mixer et répartir dans 2 ramequins.
5. Déguster aussitôt.

***Notes :**

- La texture des crèmes variera en fonction de vos fruits : plus vos fruits sont mûrs et gorgés d'eau, plus ils rendront du jus et moins vos crèmes seront fermes. La maturité de votre avocat contribuera également à la consistance de vos desserts. En gros, ces crèmes sont fabuleuses puisque d'une fois à l'autre, elles ne seront pas pareilles !!
- J'ai réalisé ces crèmes crues à la pêche plusieurs fois et personnellement, je préfère opter pour des fruits mûrs mais pas trop, des pêches jaunes, une pointe de sirop d'érable et un peu de noix de coco râpée (que voulez-vous, je suis accro à la noix de coco !!).

Variantes :

- Troquez la crème d'amande pour du lait de coco.
- Allongez vos crèmes avec un peu de lait végétal et vous obtiendrez un délicieux smoothie.

Astuce : Pour des crèmes bien fraîches, placez tous les ingrédients au réfrigérateur quelques heures avant de réaliser vos crèmes.

Conservation : Il est préférable de déguster ces crèmes crues à la pêche aussitôt.



[themoneytizer id=13364-16]