

# Crèmes à la noix de coco ou à l'amande (vegan)

De temps en temps à la maison, je nous prépare des petites crèmes à la noix de coco ou à l'amande, délicieuses comme tout, parfois agrémentées de quelques zestes de citron. Je vous livre la recette de ce petit dessert tout simple et rapide à réaliser, très agréable au palet !



Pour vous simplifier la tâche, je vous donne les quantités en ml et cuillères à soupe, pas besoin de balance donc. Par ailleurs, ce dessert est pauvre en sucres, ce qui peut intéresser certaines personnes qui font attention à leur consommation de sucre.



# Crèmes à la noix de coco ou à l'amande

**Pour 4 personnes :**

*Ingrédients pour les petites crèmes à la noix de coco*

- 200 ml de lait de coco
- 200 ml de crème végétale au choix
- 4 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 2 c. à soupe rase de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 1 c. à café de vanille liquide ou moulue
- Le zeste d'1 citron (facultatif)

*Ingrédients pour les petites crèmes à l'amande*

- 200 ml de [lait d'amande](#)
- 200 ml de crème d'amande
- 4 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 2 c. à soupe rase de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère
- Le zeste d'1 citron (facultatif)

**Déroulement de la recette :**

1. Dans une casserole, verser le lait et la crème, ainsi que le sirop d'agave ou d'érable, la fécule, la vanille liquide ou l'extrait d'amande amère et le zeste du citron lavé et coupé le plus finement possible (facultatif).
2. Bien mélanger au fouet et faire chauffer doucement jusqu'à l'obtention d'une crème, tout en prenant soin de



ne jamais cesser de mélanger (au risque de brûler la crème). Couper le feu juste avant la première ébullition.

3. Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur 1 heure avant de déguster.



[themoneytizer id=13364-16]