

## Glace pralinée express

Je ne suis pas très glace.  
En hiver, impossible de m'en faire manger. En été, ça passe, mais bon... Je pourrai m'en passer sans problème.

Il est rare de trouver des glaces bio, dans le commerce.  
Bonneterre en fait. Mais leur gamme n'est pas très originale, et le choix des parfums limités.  
Ben & Jerry's propose des glaces équitables.  
Voilà. Le monde des glaces & sorbets bio et/ou équitables se résume à ces 2 marques.  
Choix ultra limité (surtout si on souhaite qu'elles soient bio), et toutes sont faites avec des oeufs, du lait de vache, de la crème.

Dans ma bible [Bio, bon & gourmand de Valérie Cupillard](#), il y a un article expliquant ses **alternatives pour créer des crèmes glacées & sorbets bio et santé**.

On peut obtenir des crèmes glacées avec plusieurs ingrédients de base.

Le premier ingrédient qu'elle nous présente est la **banane**. Congelée & mixée, elle donne une **texture de glace à l'italienne**, et permet de sucrer également : 2 en 1 !

On peut y ajouter des **fruits**, de la **purée d'oléagineux** (noisettes, amandes entières, ...), des **sucrants** (malt d'orge pour un côté caramel), ...

Plus la quantité de banane est importante, plus il y aura ce côté crémeux.

Cette recette est mon 1er essai de crème glacée maison santé.

J'ai donc choisi la recette la plus simple, la plus basique que j'ai, parmi mes nombreuses recettes à tester.  
Je l'ai trouvée sur le blog de Valérie Cupillard, [ici](#).

*Pour réaliser ce dessert, vous aurez besoin d'un blender assez puissant, ou d'une sorbetière.*

### **Ingrédients** : (pour 4 à 6 portions)

- 5 (365 gr) bananes
- 4 cas (90 gr) de purée de noisettes
- 1 cac rase de cannelle

### **Préparation** :

1. *(étape 1 à faire la veille)* Epluchez & découpez vos bananes en rondelles d'une largeur de 4 cm environ. Mettez les dans un sac alimentaire en plastique, et mettez les au congélateur.
2. *(le jour J, juste avant de servir)* Dans votre blender, mettez la purée de noisettes en premier, puis la cannelle, et les rondelles de bananes congelées. Fermez le couvercle.
3. Sélectionnez la vitesse variable 1, allumez votre blender, et passez rapidement à la vitesse 10.
4. Puis, passez à la vitesse « high ». Utilisez votre broyeur pour pousser les bananes dans les lames. *(ne pas laisser tourner le broyeur trop longtemps, au risque que la crème glacée fonde de trop)*
5. Eteignez votre blender, et versez dans des ramequins individuels.

On peut les accompagner d'amandes effilées, de noisettes concassées, d'un filet de sirop d'érable ou de sirop de riz, de morceaux de fruits, de crème chantilly, de chocolat chaud, ...

Personnellement, je l'ai dégustée telle qu'elle.

Si elle est bonne ?

Exquise.

Je suis sciaée de voir qu'avec seulement 2 ingrédients (*bananes & noisettes*), on puisse obtenir un tel **crémeux**, un **goût si doux & gourmand** à la fois.

On sent indéniablement la **noisette**, ce qui apporte une **touche gourmande** à souhait.

La **banane** se sent, mais reste discrète : **son goût ne prédomine pas** du tout. Elle apporte surtout une **texture crémeuse à la glace**.

Bien sûr, on peut faire cette crème glacée en plus grande quantité, et la conserver au congélateur.

*Recette de base du blog de Valérie Cupillard [www.biogourmand.info](http://www.biogourmand.info)*

