

Parfait dessert

Un dessert fait de plusieurs couches, chacune apportant une note différente, une texture nouvelle, des saveurs délicieuses & étonnantes.

Un dessert qui se réalise **en moins de 5 minutes, sans cuisson**.

Un dessert sans gluten, cru, végétalien.

Bref, un dessert qui **mettra tout le monde d'accord...**

... n'est-ce pas là un **dessert parfait** ?

Ou, cela peut être un « **parfait** » tout court.

Un parfait est un dessert constitué de plusieurs couches :

– une **céréale** sous leur large éventail de formes : en **flocons** ([on en trouve en magasin bio](#)), il y en a pour tous les goûts : flocons d'avoine, de riz, de quinoa, d'orge, de sarrasin.

On peut aussi utiliser du **muesli**, ou encore du **granola**.

Pour une version plus légère, on peut utiliser du **germe de blé**, ou du **son d'avoine**.

– le plein de **fruits**. Faites varier leurs formes : en compote, frais (dés ou rondelles), ou séchés...

– une source de **lait**, **crème**, ou **yaourt** (de vache ou végétale), ou même de **fromage blanc**.

Les versions végétales sont très nombreuses, et propose un éventail impressionnant de goûts différents : les **laits végétaux** (riz, avoine, amande, soja sont les plus faciles à trouver, mais il existe aussi des laits à l'épeautre, au quinoa, millet, noisette, châtaigne...), les **crèmes végétales** (riz, avoine, soja, épeautre).

Il existe également des **laits instantanés en poudre** (ma marque chouchou est [La Mandorle](#)).

Le **parfait** est déclinable à volonté : selon nos goûts, notre envie du moment, et la saison.

Faisons jouer les couleurs, les textures, les goûts des différentes couches de cette gourmandise si simple, et si saine.

J'ai choisi de réaliser un parfait spécial en utilisant un ingrédient... original.

Vous souvenez-vous de l'alimentation vive ? Et du principe de la germination ? Je vous en avais parlé avec [mes tartelettes crues au citron \(clic\)](#).

Dans ce parfait, il y a du **sarrasin cru, germé & déshydraté**.

Pour la source de **crème, lait ou yaourt** (végétal), j'ai utilisé 2 yummy façons :

- une banane écrasée mélangée à 1 cuillère à café de purée d'amandes blanches (ou de noix de cajou) fait office de yummy crème

- 2 cac de poudre de lait de coco instantané ([La Mandorle](#)) mélangé à 2 cas de lait de riz fait office d'une 2ème yummy crème végétale

Bien sûr, encore une fois, pour faire plus simple, un yaourt tout simple fera très bien l'affaire.

Ingrédients : (pour 1 personne)

Version de base

- 2 cas d'une forme de céréale au choix (flocons, muesli, granola...)
Pour une version allégée : remplacer par du germe de blé ou du son d'avoine
- 2 fruits frais : sous forme de compote, coupés en dés...
- 1 ou 2 fruits séchés coupés en dés : dattes, figes, raisins, pruneaux...
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc (végétal ou non)
- un topping au choix (facultatif) : amandes effilées, ou copeaux de noix de coco

Ma version

- 2 cas de sarrasin germé & déshydraté
+ 1 cas de germe de blé
- 3 cas de compote de pommes (ou 1 pomme râpée pour les crudivores)
- 1 kiwi coupé en dés
- 2 figes séchées découpées en petits dés
- 2 cas de lait de coco en poudre ([La Mandorle](#)) mélangé à 2 cas de lait de riz
+ 1 banane écrasée mélangée à une 1 cac bombée de purée d'amandes blanches

Préparation :

1. Il suffit d'alterner les couches selon votre goût, la saison & les ingrédients choisis :-)



Chaudron
Pastel