

Trois couches de crème vanillée, des pêches, des roses, un soupçon de vanille...

Voici trois recettes de crèmes vanillées.

Toutes ont une texture différente, et un goût différent.

Tous les gourmands trouveront ainsi leur bonheur, en fonction de leurs papilles.

Végétaliennes toutes les trois (sans produit laitier, et sans oeuf), sans sucre blanc (raffiné), elles ont un **Indice Glycémique (IG) faible**, et sont sans cholestérol. Deux d'entre elles sont même de **qualité « crue »**.

✿ La première, imaginée par [Valérie Cupillard](#), est une sorte de **crème au beurre vanillée**.

Faite de purée d'amandes blanches, de yaourt de soja nature, d'une touche de sucrant, ainsi qu'une pincée de vanille.

On peut utiliser un sucrant liquide (sirop d'agave, d'érable, de riz...), ou en cristaux (canne, fleur de coco...), en sachant que si l'on choisit un sucrant en cristaux, on sentira certainement les petits cristaux croustiller sous nos dents.

Cela peut plaire à certains, tandis que d'autres préféreront sans doute utiliser un sucrant liquide pour éviter ce côté craquant.

✿ La deuxième, la **crème légère vanillée**, fait partie du livre de recettes du [Vitamix](#).

Elle peut elle-même se décliner à volonté, car l'ingrédient majeur de la recette est un **lait végétal** de son choix.

On peut ainsi choisir un lait de riz, d'avoine, de quinoa, de sarrasin, d'amandes, de noisettes, de châtaignes... D'ailleurs, on peut même choisir un lait chocolaté (pour les grands amoureux de chocolat !) qui se mariera très bien avec des fraises, ou des cerises.

On y glisse un **sucrants** de notre choix : liquide (sirop d'agave, d'érable, de riz...), ou en cristaux (canne, fleur de coco...), ainsi qu'une touche de vanille.

L'ingrédient épaississant est la **gomme de guar**, que l'on trouve aisément en magasin bio (souvent, au rayon « sans gluten »).

✿ La troisième recette est issue du livre [Chloe's Kitchen](#).

Le secret de la **crème fouettée chantilly** réside dans la **noix de coco** (oui, encore elle).

Pour réussir cette crème, il faut impérativement utiliser du **lait de coco en canette** (et non en brique).

À l'ouverture de la canette, se trouve sur le dessus une couche plus épaisse (la crème) que celle du fond (du lait, beaucoup plus liquide). Il faudra **prélever cette couche épaisse** (crème), et laisser le lait (on peut s'en servir dans une autre recette, bien sûr).

Quelques conseils pour la réussir :

– placer la canette de lait de coco au réfrigérateur, ainsi que le bol dans lequel on fera monter la crème, et les 2 fouets de notre fouet électrique, pour qu'ils soient tous les trois bien froids.

- ne pas secouer la canette avant son ouverture

– prélever uniquement la couche épaisse (crème) du dessus de la canette, en procédant à son extraction avec délicatesse, et à l'aide d'une cuillère.

Pour finir, on sucre cette crème en utilisant un sucre glace (acheté tel quel, ou que l'on peut faire soi-même en broyant du sucre de canne ou du sucre de fleur de coco dans un petit mixeur à lames), et en y ajoutant un peu de vanille en poudre.

Des trois crèmes, c'est celle qui a la **texture la plus légère**, aérienne : on dirait vraiment une crème chantilly ! Un vrai petit nuage vanillé. En goût, on retrouve le goût de la noix de coco, mais celle-ci est assez subtile.

Mon côté fleur bleue aspirait à y ajouter une pointe de poésie.

J'ai donc laissé mijoter, à feu très doux, les lamelles de pêches dans une eau de roses.

Pour ce faire, rien de plus simple : une casserole remplie d'eau, dans laquelle on ajoute une poignée de roses séchées (comestibles), ainsi que les lamelles des pêches.

Ingrédients :

Crème au beurre vanillée

- 2 cas de purée amandes blanches
- 3 cas de yaourt nature au soja
- 2 cas de sucrant liquide, de préférence (sirop d'agave, de riz, ou d'érable)
- 1 pincée de vanille



Trois crèmes vegan
(beurre, légère & chantilly)
Des pêches,
des roses,
un soupçon de vanille...

Crème légère vanillée

- 240 ml de lait végétal de votre choix
- 1 cac de gomme guar
- 2 cas d'un sucrant liquide (sirop d'agave, de riz, d'érable...) ou en cristaux (de canne, de coco...)
- 1 pincée de vanille

Crème fouettée chantilly

- 1 canette de lait de coco
- 80 gr de sucre glace
- 1 pincée de vanille

Préparation :

Crème au beurre vanillée

1. Dans un petit bol, versez tous les ingrédients.
2. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
C'est prêt.

Crème légère vanillée

1. Dans votre Vitamix, versez tous les ingrédients, sauf la gomme de guar : lait végétal, sucrant liquide, vanille.
2. Allumez votre Vitamix, et augmentez la puissance jusqu'à 6.
Laissez tourner 30 secondes.
3. Ouvrez le petit couvercle (pendant que le Vitamix continue à tourner), et ajoutez la gomme de guar.
4. Laissez tourner encore, à la même puissance, pendant 4 à 6 minutes.
Le mélange, au fond, doit former 4 petits tas.

Crème fouettée chantilly

1. Avant de réaliser votre crème chantilly, veillez à mettre au réfrigérateur : la canette de lait de coco, le récipient où vous allez monter votre crème chantilly, et les 2 fouets de votre fouet électrique.
2. Ouvrez votre canette de lait de coco, et à l'aide d'une cuillère, prélevez uniquement la crème se trouvant sur le dessus.
Prenez garde à ne prendre aucune du lait se trouvant en-dessous.
3. Dans votre récipient (jatte ou bol), versez la crème de coco, le sucre, et la vanille.
4. À l'aide de votre fouet électrique, montez votre crème chantilly (environ 3 à 5 minutes).
C'est prêt... Se conserve au frais.

La première est celle qui a la texture la plus dense, d'où son nom de « **crème au beurre** » .

Son goût est **doux, légèrement vanillé**, la purée d'amande apporte une note très « **ronde** » .

Elle est idéale pour accompagner tous les fruits, desserts se mariant bien avec une crème vanillée (type anglaise, ou crème chantilly, crème épaisse...), comme les tartes aux fruits, les tourtes, les gâteaux au chocolat, et les fruits cuits au four ou pochés.

Vient ensuite la **crème légère vanillée**.

Sa texture est très spéciale, et caractéristique de la gomme de guar. **Légère, tout en ayant du corps**, c'est à essayer !

Le secret d'un goût divin réside dans le choix de votre lait végétal favori (ou se mariant le mieux avec la recette avec laquelle vous la servirez).

Elle se mariera bien avec les glaces, sorbets, et les crumbles.

La **crème fouettée chantilly** est celle qui a la texture la plus **aérienne** des trois.

Sa texture rappelle un nuage, la légèreté d'un grand cocon de coton dans lequel on aime se peloter, plonger sa cuillère...

Du rêve à la petite cuillère.

Son goût est vanillé, bien sûr, et l'on retrouve la note de la noix de coco, mais elle n'est pas prédominante (quoique, j'é mets une réserve sur ce dernier point, car je pense que mon sang est maintenant composé de plus de 99% d'un mélange d'huile de coco & de beurre de coco, donc ne tenez pas compte de ce dernier point).

Cette crème se mariera avec... Tous.

Tous les desserts.

Pour tous les goûts.

Toutes les notes.

Que vous la dégustez seul, en compagnie, en été, en hiver, avec de simples pommes au four, au gâteau au chocolat le plus riche, cette crème est juste **parfaite**.

Comme la Vie, en somme... ♡