

5 recettes de crèmes chocolatées en 5 minutes

La petite crème n°1

Ingrédients :

- 2 avocats
- 3 cas bombées de cacao cru en poudre
- 3 à 4 cas de sirop de riz (voir plus bas pour d'autres suggestions de sucrants)

Préparation :

1. Coupez vos avocats en 2, dans le sens de la longueur.
2. Retirez le noyau, et prélevez la chair de l'avocat à l'aide d'une cuillère à soupe.
3. Versez les 4 demi chairs d'avocat dans votre blender.
4. Ajoutez les autres ingrédients (sucrant liquide, cacao cru en poudre...).
5. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

La petite crème n°2

Ingrédients :

- 2 cas bombées de poudre de Baobab
- 2 cas bombées de cacao cru en poudre
- 2 à 3 cac d'huile végétale de noisettes
- 100 à 200 ml de lait végétal (selon la consistance que l'on souhaite obtenir)

Préparation

1. Dans un petit bol, versez la poudre de baobab, le cacao cru en poudre, et l'huile végétale de noisettes.
2. Versez le lait végétal progressivement, en mélangeant à l'aide d'une petite cuillère.
Je conseille vraiment de prendre le temps de verser très progressivement le lait végétal (en plusieurs fois), et de mélanger entre chaque ajout : cela aide grandement à obtenir plus rapidement & plus facilement une texture homogène & lisse.
3. C'est prêt.

La petite crème n°3

Ingrédients :

- 2 cas bombées de lucuma
- 1 cas bombée de cacao cru en poudre
- environ 15 g d'huile végétale de coco
- 100 à 200 ml de lait végétal (selon la consistance que l'on souhaite obtenir)

Préparation

1. Dans un petit bol, versez la lucuma, le cacao cru en poudre, et l'huile de coco fondue.
2. Versez le lait végétal progressivement, en mélangeant à l'aide d'une petite cuillère.
Je conseille vraiment de prendre le temps de verser très progressivement le lait végétal (en plusieurs fois), et de mélanger entre chaque ajout : cela aide grandement à obtenir plus rapidement & plus facilement une texture homogène & lisse.
3. C'est prêt.

La petite crème n°4

Ingrédients :

- 4 cas rases de graines de chia
- 2 à 3 cas bombées de cacao cru en poudre
- 1 cas de sirop de riz (voir plus bas pour d'autres suggestions de sucraants)
- 250 ml de lait végétal (le lait de riz ou d'avoine se marient ici particulièrement bien)
- (en option : 1 à 2 cas de crème végétale de riz ou d'avoine)

Préparation

1. Mixez les graines de chia jusqu'à obtenir une poudre très fine.
2. Dans un petit bol, versez : les graines de chia mixées, le cacao cru en poudre, le sirop de riz.
3. Versez en dernier le lait végétal, et mélangeant à l'aide d'une fourchette. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Ajoutez, si vous le souhaitez, un peu de crème végétale.
5. C'est prêt.

La petite crème n°5

Ingrédients :

- 40 à 60 g de noix de cajou
- 2 à 3 cas bombées de cacao cru en poudre
- 2 cas de sirop de riz (voir plus bas pour d'autres suggestions de sucraants)
- 100 à 200 ml d'eau (selon la consistance souhaitée)

Préparation

1. Mettez à tremper dans un petit bol les noix de cajou pendant 3 à 6 heures.
2. Rincez soigneusement vos noix de cajou.
3. Dans un blender, versez tous les ingrédients de la crème, et mixez.
4. Versez dans un petit bol : c'est prêt !