

Crème de noisettes au lait végétal

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 8 à 10 personnes

Utilisez la cocotte de base

- 1 litre de lait végétal à la noisette
- 170 g de purée de noisettes
- 4 g d'agar-agar
- 20 g de sucre muscovado

Noisettes torrifiées :

- 100 g de noisettes décortiquées mais non pelées

Préparation :

- 1 Dans la cocotte, versez le lait, la purée de noisettes, l'agar-agar et le sucre. Mélangez, fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Après cuisson, ouvrez la cocotte et laissez la préparation se figer.
- 3 Mixez la préparation pour assouplir le gel formé par l'agar-agar et obtenir une consistance crémeuse. Versez la préparation dans des ramequins et réservez au frais ou servez aussitôt.

Note du chef : pour accompagner ce dessert, je vous conseille des noisettes torrifiées. Déposez des noisettes sur du papier cuisson posé sur la grille position haute (maxi haut et "0" en bas pendant 8 min). Sortez les noisettes et frottez-les dans un linge propre pour retirer la peau. Concassez légèrement les noisettes et déposez-les sur les crèmes avant de servir.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Manganèse page 71

Cuivre page 70

Vitamine E page 73

Magnésium page 71



Ce dessert végétal, sans lactose et sans gluten, est gourmand grâce à son goût et sa texture. La noisette, de la famille des oléagineux est nutritionnellement très intéressante pour sa teneur en vitamines et minéraux. Sa forte teneur en acides gras de bonne qualité joue un rôle protecteur sur la santé cardiovasculaire.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	854,2 kJ / 204,9 kcal	10,2 %
Protéines	4 g	8 %
Lipides	13,9 g	19,9 %
Glucides	14 g	5,4 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal