



**Rencontrons-nous
autour de la cuisine!**

Atelier 8 - CUISINE
Pâtisserie crue et végane



Livret de RECETTES

- Crème anglaise
- Boule choc' gingembre



Crème anglaise

végane

Sans Gluten



Noix de cajou: 250 gr

Sucre: 80 gr

Curcuma: 1 pointe de couteau

Vanille en poudre: 1 pointe de couteau

Sel: 1 pointe de couteau

Eau: à la préférence



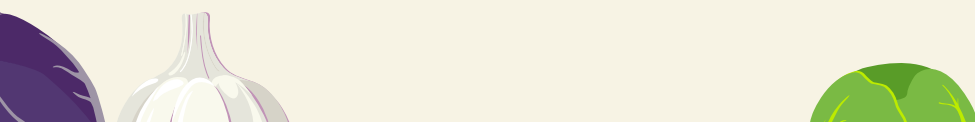
Facultatif pour
l'accompagnement

- Fruits de saison
- Petits biscuits
- Boule de glace



PREPARATION

- 1- Mettre tous les ingrédients sauf l'eau dans la cuve d'un robot mixeur à lame en S (ajouter l'eau immédiatement seulement si vous utilisez un blender mais attention il risque de chauffer et de s'abîmer si ce n'est pas un blender pro).
- 2- Mixer jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau petit à petit jusqu'à avoir la fluidité désirée.
- 3- Servir dans des petits ramequins ou verines, en accompagnement d'un gâteau ou de fruits de saison.



Boule choc' gingembre

Sans Gluten



Ingrédients pour 20 boules:

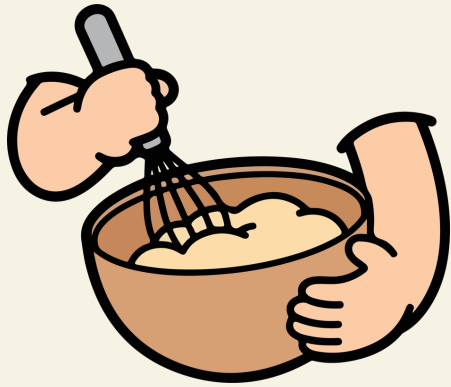
Dattes: 600gr

Cacao 100% cru: 90 gr

Huile coco vierge: 90 gr

Gingembre frais: 75 gr (version relevée)





PREPARATION

- 1- Peler le gingembre à l'aide d'une cuillère à soupe et le découper grossièrement.
- 2- Couper les dattes dénoyautées en petits morceaux pour soulager le travail du robot.
- 3- Mettre tous les ingrédients dans la cuve d'un robot mixeur à lame en S (ne pas utiliser de blender). Mixer jusqu'à consistance lisse.
- 4- Former des boules de pâte dans le creux de vos mains à l'aide de la pâte obtenue.
- 5- Réserver au réfrigérateur quelques heures.
- 6- Servir au goûter, en accompagnement d'une salade de fruits ou glissez les dans une pâte à gâteaux avant cuisson.

