Buddha bowl douceur d'été

dessert été mag 26

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 1 bol de taille moyenne

- 20g de graines de chia blond
- 350g d'amandes entières
- 370 ml d'eau
- 1/2 pomme
- 2 fraises non traitées
- Quelques feuilles de menthe
- 1 c. à s. de noix de coco râpée
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- Fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez 350 g d'amandes sur le tamis du vitaliseur pour 30 min de cuisson. Après la cuisson passez les amandes à l'eau froide? Mondez les maandes puis placez-les dans un blender avec de l'eau Mixez 3 à 4 minutes puis filtrez dans un sac à lait ou un torchon propre. Réservez dans une bouteille en verre. Le lait se conserve 72 heures au réfrigérateur.
3. Versez les graines de chia dans un cul-de-poule en verre en ajoutez 100 ml de lait d'amande et le sirop d'agave. Mélangez bien à quelques minutes d'écart à l'aide d'une fourhcette afin que les graines ne collent pas entre elles.
4. Filmez et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.
5. Débitez en fines lamelles 1 quartier de pomme. Réservez.
6. Débitez quelques lamelles de fraises. Réservez.
7. Déposez dans le bol la crème de chia à l'amande. Déposez dessus la pomme en alternant avec la fraise. Ajoutez la noix de coco et quelques feuilles de menthe. Terminez par une touche fleurie. Dégustez bien frais.

Une recette de la cheffe Virginie Ferrari issue du magazine 95° #26 mai-juin spécial Buddha Bowls.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises