



«CRÈME GLACÉE» EXPRESS LIME, PISTACHES ET AVOCATS

Portions 4 à 6
Préparation 10 minutes
Congélation 45 minutes

Particularités

WOW!

Lime, pistaches, avocats! Trois vedettes réunies dans une crème glacée! À essayer!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de pistaches + quelques pistaches pour la déco
- 1 conserve de 400 ml de [crème ou de lait de coco régulier](#), déposée au frigo la veille
- 1 avocat, en morceaux et congelé au moins 3 heures (ou 1 1/2 tasse/375 ml d’avocats surgelés, du commerce)
- Jus de 2 limes
- 1 c. à soupe (15 ml) de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de [sirop d’érable](#)
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

PRÉPARATION

1. Déposer les pistaches dans le mélangeur haute vitesse et mixer jusqu’à l’obtention d’une texture de poudre mais avec encore quelques morceaux.
2. Ouvrir la conserve de crème ou de lait de coco réfrigérée et retirer seulement la partie solide et la déposer dans le mélangeur. (Garder l’eau de coco pour vos smoothies).
3. Déposer le reste des ingrédients et pulser jusqu’à l’obtention d’un mélange lisse. Racler les parois du mélangeur à quelques reprises au besoin.
4. Verser le mélange dans un sac de type Ziplock. Fermer l’ouverture et presser le mélange pour bien l’étendre dans le sac. Garder Congeler 45 minutes maximum. Couper un des coins du sac. Presser la «crème glacée» par l’ouverture et en remplir des cornets sans gluten ou des coupes. Garnir de pistaches hachées.



Bon à Savoir

- La crème glacée deviendra très dure après quelques heures au congélateur. C’est normal puisqu’elle n’est pas faite dans une sorbetière et qu’il n’y a pas d’air qui est incorporé. Elle est donc à son meilleur le jour même!
- On trouve des cornets sucrés dans certaines épiceries sous la marque «Lets Do Organic (Edwards and Sons)» ou Paneriso