Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Crèmes de butternut, streusel de noix

HIVER VEGETARIEN SANS GLUTEN

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 20 ramequins de 30ml

- 200g de courge butternut cuite à la vapeur
- 4 oeufs
- 25cl de lait de coco
- 60g de sucre blond
- vanille

Streusel de noix :

- 80g de cerneaux de noix
- 30g de flocons d'avoine sans gluten
- 25g de beurre végétal

- 20g de sucre roux
- 1 c. à c. d'épices à "compote" : cannelle, vanille, badiane, vanille ...

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Mixez finement la courge, les oeufs, le lait de coco, le sucre et la vanille.
3. Huilez des ramequins et répartissez la crème à l'intérieur.
4. Déposez ces ramequins dans le panier du Vitaliseur et, dès que l'eau bout, cuisez-les 10 minutes. Piquez une crème à la fin de la cuisson pour vous assurer qu'elle est parfaitement cuite.
5. Pendant ce temps, versez dans un blender les cerneaux de noix, les flocons d'avoine, le beurre, la sucre et les épices. Mixez rapidement ou avec la touche "Pulse" afin d'obtenir une préparation très grossièrement mixée, mais amalgamée.
6. Versez-la sur une plaque à four et cuisez 10 minutes à 160°C, four chaud.
7. Quand les crèmes sont cuites, soit, vous les laissez tiédir et les servez ainsi parsemées de streusel aux noix, soit, vous les faites refroidir au frais et les servez plus tard, toujours parsemées de streusel bien sûr.

Un dessert de saison qui surprendra sûrement mais séduira aussi. La butternut est une courge très douce en saveur et dont la texture est très fine, elle s'adapte bien aux desserts.
Si vous souhaitez le cuire dans de plus grands ramequins, il vous suffira d'augmenter le temps de cuisson.
Pour la courge, je la cuit entière dans sa peau pendant 30 minutes environ et je récupère une tranche de 200g pour faire cette recette, le reste finit en purée, gratin ...

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