



Dessert

CREME CHOCOLAT - AVOCAT

Préparation 1h20 minutes

Ingédients

pour 4 personnes :

- + 200 g de chocolat noir
- + 600 ml de lait d'amande
- + 14 dattes décortiquées
- + 2 cuillères à café de chocolat en poudre
- + 3 avocats

Étapes

1. Cassez le chocolat noir dans un récipient.
2. Dans une casserole, versez le lait d'amande, ajoutez les dattes, le chocolat en poudre et faites chauffer à feu doux. Versez sur le chocolat noir fondu et remuez.
3. Ajoutez les avocats épluchés et coupés en morceaux.
4. Mixez et placez l'appareil au réfrigérateur durant une heure avant de déguster.

 *Vos notes*



Pour 1 personne

Calories : **754,4kcal**

Protéines : **8g**

Glucides : **58,1g**

Lipides : **54,5g**

Sel : **9,9mg**



Dessert

CRÈME SPECULOOS-AMANDES

Ingédients pour 5 verrines :

- + 250g de mascarpone
- + 3 œufs
- + 100g de sucre
- + 10 speculoos (70g)
- + 100g d'amande en poudre

Étapes

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Incorporer la mascarpone.
4. Mixer les speculoos avec la poudre d'amande et les introduire dans la préparation (vous pouvez conserver une partie pour parsemer la préparation).
5. Terminer en incorporant les blancs d'œuf battus en neige.
6. Répartir le mélange dans 5 verrines.

 Vos notes



par portion

Calories : **525kcal**
Protéines : **12,2g**
Glucides : **34,2g**
Lipides : **37,7g**
Sel : **0,4g**



Dessert

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Préparation

15 minutes

Ingrédients

pour 4 personnes :

- + 100g de chocolat noir
- + 125g de beurre
- + 2 œufs
- + 75g de sucre semoule
- + 75g d'assortiments de noix
- + 15g de farine

Étapes

1. Hachez grossièrement les noix,
2. Versez le beurre et le chocolat dans un bol et faites le fondre au micro-ondes 750W 2min,
3. Préchauffez le four (chaleur pulsée 220°C),
4. Dans un bol, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanchâtre,
5. A l'aide d'une spatule, mélangez le chocolat au mélange œufs-sucre, puis ajoutez la farine et les noix,
6. Beurrez des ramequins, remplissez-les de la préparation et placez-les au four.
7. Faites cuire au four air pulsé 220°C pendant 10 minutes.
8. L'extérieur sera légèrement croquant et l'intérieur sera moelleux.
9. Démoulez les gâteaux et laissez-les refroidir à température ambiante avant de servir.

 Vos notes





Dessert

MILK SHAKE FRAMBOISE

Ingédients pour 5 verrines :

- + 4 pots de yaourt Skeyr
- + 200g de glace vanille
- + 80ml de lait entier
- + 120ml de crème fraîche à 35%

Étapes

1. Mettre les ingrédients dans un récipient et les mixer ensemble.
2. Servir de suite.

 *Vos notes*

