

Crème onctueuse chocolat-orange

Ingrédients pour 4 personnes :

1 avocat

10 dattes

250 mL de jus d'orange

1 zeste d'orange

2 cuillères à soupe de cacao en poudre

(amer non sucré)



Préparation :

Mixez tous les ingrédients. Goûtez et adaptez en cacao (puissance) ou dattes (pour sucrer) au besoin.

Répartissez dans 4 verres et réservez au réfrigérateur au moins 1h.

Cette crème est à la fois douce, par sa texture, corsée par le cacao et acidulée par l'agrumes, un délice !

Recette adaptée du cours de cuisine vivante de Claire Parent : <https://www.facebook.com/Claire-Parent-Naturopathe-2141523542769883/>

