

Cette recette surprenante à base de légumineuses fonctionne avec la plupart des régimes (végétalien, végétarien, cru, sans produits laitiers) et peut facilement être adaptée à un régime pauvre en sucre et sans noix.



Manger des pois chiches et des légumineuses riches en protéines et en fibres peut améliorer la digestion, aide à maintenir la glycémie stable, augmente la satiété et donc favorise la perte de poids.

Une ration supplémentaire de protéines provient ici du beurre de cacahuète, qui fournit également de bonnes graisses saines, mais gardez un œil sur les calories si vous surveillez votre poids !! Il s'agira de ne pas tout manger en une fois !

La vedette de la recette est bien sûr la poudre de cacao (crue de préférence), qui crée une saveur luxueuse. Si vous préférez une touche plus chocolatée et onctueuse, il suffit de rajouter à la poudre de cacao une demie plaque de chocolat (lait, noir, archi noir) fondue.

Prêt en 60 secondes ! Qui dit mieux ?

Incroyablement facile à faire : tous les ingrédients se jettent avec bonheur dans un mélangeur ou un robot culinaire (lame en S) On fait tourner jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse.

Il n'est pas nécessaire de retirer la peau des pois chiches avant de mélanger. Laissez tourner le mélange un peu plus longtemps si la texture vous semble trop grossière.

Un, deux trois c'est parti voilà la liste **des Ingrédients** :

- 2 boîtes de pois chiches (ou haricots rouges)
- 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide (ou autre crème d'oléagineux)

- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao ou cacao cru
- ½ plaque de chocolat fondue au bain-marie (facultatif)
- 2 dattes (medjool de préférence) sans noyaux
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable, ou sucre de coco ou agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- une pincée de sel

Il est aussi possible d'augmenter le nombre de dattes et de réduire la quantité de sucre liquide. Selon votre goût et votre régime.

Instructions :

1. Rincez et égouttez les pois chiches avant de les verser dans un robot culinaire.
2. Ajouter tous les autres ingrédients
3. Faire tourner environ 20 secondes, vérifier la consistance et le goût
4. Rajouter si besoin est : du sucre, un peu de liquide (eau, lait végétal) si trop épais
5. Nettoyer les bords et ramener la masse au centre.
6. Faire tourner jusqu'à la consistance désirée

Pour nettoyer votre mélangeur, une fois que vous avez recueilli le principal de la masse, (vous pouvez aussi en laisser un peu), rajouter du lait de coco (ou tout lait végétal) et faite vous un milkshake mousseux au chocolat. Miami je m'en lèche les babines !!



Astuces :

- pour une note épicée rajoutez une pincée de poudre de piment (délicieux avec la note chocolatée) - une pincée de cannelle.
- Si vous souhaitez apporter une touche croquante, ajoutez des noix hachées, ou pourquoi pas de la coco séchée ! Laissez parler vos papilles et découvrez !!
- Cette recette se conserve dans un contenant hermétique au frais jusqu'à une semaine.
- Reste à déguster : avec des fraises émincées, des framboises, sur des bananes, avec un yaourt nature.

Miami, j'espère que cette recette titille votre curiosité et que vous allez vous lancer. Je me réjouis de vos retours et dans cette attente à samedi prochain !

Soyez vivants, variés et follement végétal

Wendy G.