CRÈME DE CHÂTAIGNES AUX DATTES

Une crème de marrons ou châtaignes sans sucres ajoutés grâce aux dattes déjà très sucrées. Cette crème est douce pour être consommée à la cuillère ou dans un dessert, qui sera riche en fibres.

150 gr chataîgnes
150 gr dattes
150 gr lait végétal

15 minutes
1 pot - 450 gr

1. Mettre à tremper les dattes environ 15 à 30 minutes dans de l'eau tiède, selon les dattes (très sèches ou très charnues), jusqu'à ce que la peau se décolle

2. Après trempage, éplucher les dattes, la peau se détache facilement

3. Ouvrir les dattes épluchées et retirer le noyau

4. Ouvrir un pot de châtaignes

5. Prélever la même quantité de châtaignes que de dattes

6. Mettre le tout au mixeur

7. Prélever le même poids de lait végétal (ici lait de riz/amarante)

8. Ajouter petit à petit dans le mixeur le lait végétal , pour aider au mixage

9. Après 2-4 minutes de mixage on obtient une texture de purée

10. Verser directement dans un pot à conserver au frais

11. Utiliser dans des desserts ou tartiner directement