

Carrés glacés à la lime



Découvrez les saveurs rafraîchissantes de notre recette de carrés glacés à la lime. Savourez ces délicieuses gourmandises glacées à la texture crémeuse, associant l'acidité de la lime à un plaisir rafraîchissant qui vous laissera une envie d'en redemander. Parfait pour un dessert frais et délicieux.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Temps d'attente 2 heures min

Portions 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 7

Glucides 19

Fibres 2

Protéines 2

Sodium 5

Ingrédients

- Le zeste et le jus de 2 limes (ou 60 ml / ¼ tasse de jus)
- 1 conserve de 400 ml (13.5 oz) de lait de coco léger
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

- 325 ml (1 1/3 tasse) de dattes séchées, ramollies au four à micro-ondes
- 325 ml (1 1/3 tasse) de gros flocons d'avoine
- 160 ml (2/3 tasse) de noix de Grenoble (ou autre noix/graine au choix)

Note : Pour ramollir les dattes au four à micro-ondes, déposer les dattes dans un grand bol et recouvrir d'eau. Chauffer 2 minutes à intensité élevée, puis égoutter les dattes.

Préparation

1. Tapisser un moule de 23 x 33 cm (9 x 13 po), de papier parchemin.
2. Directement dans une petite casserole, zester les limes et extraire le jus. Ajouter le lait de coco, le sirop d'érable et la fécule de maïs. Remuer avec un fouet jusqu'à ce que la fécule soit complètement délayée.
3. Chauffer la casserole à feu moyen-élevé. Lorsque des bulles se forment, remuer continuellement jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'un pouding, environ 5 minutes. Retirer du feu.
4. Dans le récipient d'un robot culinaire, déposer les dattes ramollies, les flocons d'avoine et les noix. Bien mélanger.
5. Répartir le mélange de dattes dans le moule et appuyer fermement avec les doigts pour créer une croûte. Verser le mélange à la lime sur la croûte en prenant soin de l'égaliser. Couvrir et congeler au moins 2 heures (pour une texture crémeuse comme une tarte) ou toute une nuit (pour une texture de yogourt glacé). Couper en 16 carrés.

Notes

Se conserve 2 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke