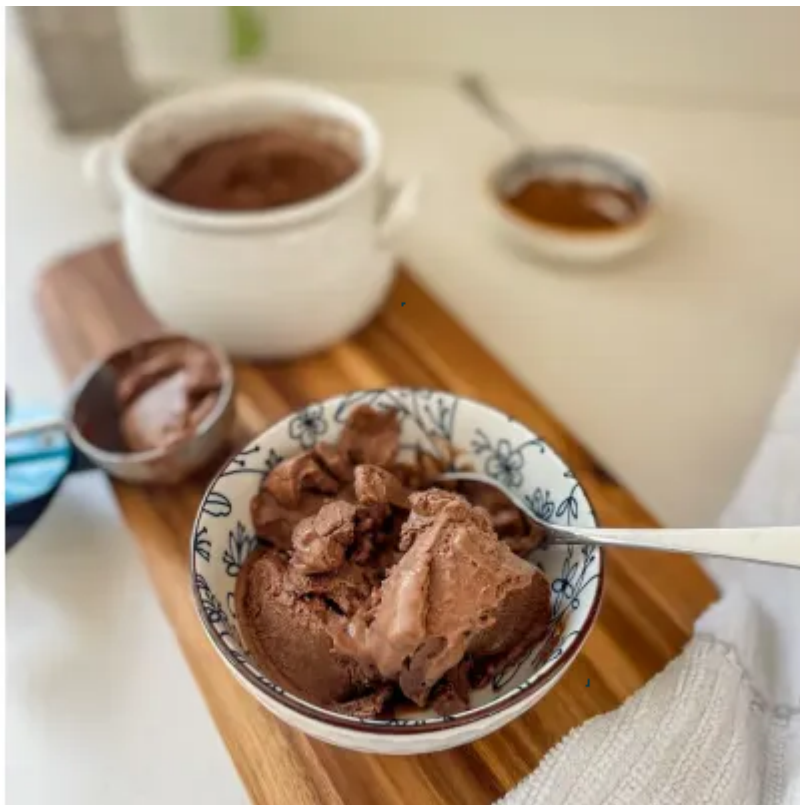


Nice cream chocolat et arachides



Avez-vous déjà entendu parler de la nice cream ? C'est une belle alternative à la crème glacée pour laquelle on utilise la banane congelée comme ingrédient de base. Une recette rapide et parfaite pour les [journées chaudes d'été](#) quand l'envie d'un dessert glacé se fait sentir. Prête en un clin d'œil, cette collation est aussi savoureuse qu'elle est nourrissante. Sortez votre robot culinaire, c'est le moment de vous gâter?!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 0-60 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 160
Lipides 9
Glucides 19
Fibres 3
Protéines 5
Sodium 75

Ingrédients

- 2 bananes congelées, coupées en gros morceaux
- 60 ml (¼ tasse) de boisson de soya non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachides*

- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao

Préparation

1. Dans un robot culinaire, déposer tous les ingrédients.
2. Mélanger environ 1 minute, en raclant les bords à l'aide d'une spatule, ou jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Déguster immédiatement pour une texture molle ou transférer dans un contenant hermétique et congeler 1 heure pour une texture plus ferme.

Notes

Se conserve 3 jours au congélateur dans un contenant hermétique.

*Pour une version sans noix, remplacer le beurre d'arachides par du beurre de sésame (tahini) ou du beurre de tournesol.



Brianna McFadden – Nutritionniste Diététiste à Prévost | Coordinatrice des services aux entreprises
Nutritionniste Diététiste à Prévost