

Verrines crémeuses au kiwi et à la lime



Cette verrine crémeuse au kiwi et à la lime est un dessert frais et léger, conçu par une nutritionniste pour offrir une option à la fois savoureuse et [adaptée à une alimentation faible en FODMAP](#). Le kiwi apporte fraîcheur et fibres, tandis que la crème fouettée de coco ajoute une texture riche et onctueuse, sans produits laitiers. Facile à préparer et sans cuisson, elle constitue une belle façon d'ajouter un peu de douceur au quotidien, sans compromis sur le goût!

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 340

Lipides 20

Glucides 36

Fibres 5

Protéines 4

Sodium 25

Ingrédients

- 4 kiwis verts, pelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre granulé, divisé
- 180 ml (¾ tasse) de lait de coco entier en conserve, réfrigéré toute une nuit

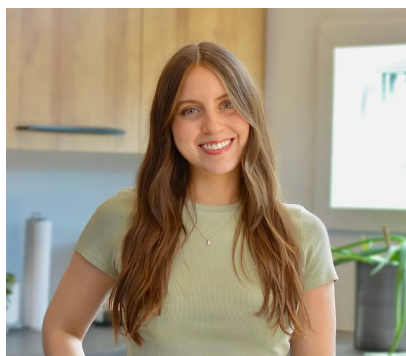
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de lin moulues

Préparation

1. Dans un bol moyen, écraser à la fourchette les kiwis jusqu'à l'obtention d'une purée grossière. Ajouter la moitié du sucre granulé et bien mélanger. Réserver.
2. Dans un autre bol moyen, ajouter le lait de coco entier réfrigéré, la boisson d'amande, le jus de lime et l'autre moitié de sucre granulé. Fouetter à l'aide d'un mélangeur ou d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture légère, crémeuse et mousseuse.
3. Répartir la moitié de la purée de kiwi dans le fond de deux verrines ou petits contenants.
4. Ajouter une couche de mousse de coco, puis une seconde couche de purée de kiwi. Terminer avec le reste de la mousse de coco.
5. Garnir de graines de lin moulues.

Notes

Pour une texture optimale, déguster dans les 24 à 48 heures suivant la préparation.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis