

Bouchées de type cheesecake aux pêches



Cheesecake... vegan ? Oui, oui ! Crémeuses et fruitées, ces bouchées de cheesecake aux pêches sont à la fois gourmandes et légères. Leur texture onctueuse et goût délicat en font une douceur aussi surprenante que satisfaisante, mettant les pêches d'ici à l'honneur. Pour encore plus d'idées gourmandes, découvrez notre [Top 10 des desserts santé de nos nutritionnistes](#).

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 120 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 15

Glucides 18

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 20

Ingrédients

- 210 ml ($\frac{3}{4}$ tasse + 2 c. à soupe) de noix de cajou crues, non salées
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de dattes séchées dénoyautées
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble non salées

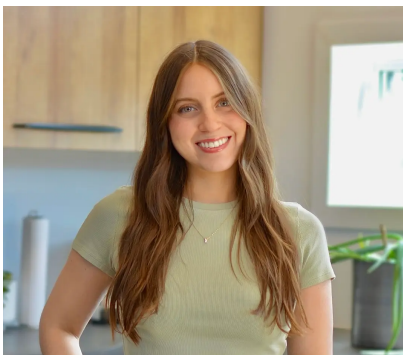
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco léger en conserve
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noix de coco
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Dans un bol moyen rempli d'eau, tremper les noix de cajou pendant au moins 8 heures ou toute une nuit. Égoutter et rincer.
2. Déposer les dattes dans un bol, couvrir d'eau bouillante et laisser tremper 5 minutes. Égoutter.
3. Dans un robot culinaire, mélanger les dattes et les noix de Grenoble jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
4. Tapiser un moule à 12 muffins de caissettes en papier. Répartir le mélange de noix de Grenoble dans les moules (environ 15 ml / 1 c. à soupe par cavité) et presser fermement dans le fond avec une cuillère pour former la croûte.
5. Dans le robot culinaire rincé, déposer les noix de cajou égouttées, environ 1/5 des pêches, le lait de coco, l'huile de noix de coco, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit parfaitement lisse et crémeuse.
6. Répartir la préparation sur les croûtes dans le moule à muffins (environ 30 ml / 2 c. à soupe par cavité).
7. Dans un petit bol, écraser grossièrement le reste des pêches (environ 4/5) à la fourchette pour former une compote. Incorporer les graines de lin moulues, puis déposer ce mélange sur la couche crémeuse (environ 15 ml / 1 c. à soupe par cavité).
8. Mettre au congélateur au moins 2 heures ou jusqu'à ce que les bouchées soient bien fermes.
9. Laisser reposer à température ambiante environ 10 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



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