

Verrines aux fruits

Incredible verrine dessert all raw


2h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

2h

REPOS

344

CALORIES

Étape 1

Préparation de la crème de cajou

- 1 2 heures avant de commencer la recette, mettre les noix de cajou à tremper dans un bol d'eau fraîche.
- 2 Égoutter les noix de cajou.
- 3 Ouvrir la gousse de vanille et gratter les graines à l'aide d'un couteau.
- 4 Mettre les noix de cajou, l'eau et la vanille dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème.
- 5 Réserver dans un ramequin.

Étape 2

Préparation de la purée de fruit

- 1 Peler la poire et la banane, retirer les pépins de la poire, couper les fruits en morceaux.
- 2 Mettre la banane, la poire et les graines de lin dans un robot et mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.
- 3 Réserver dans un ramequin.

Étape 3

Dressage

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème de cajou

60 g **Noix de cajou**
80 ml **Eau**
1 **Gousse(s) de vanille**

Ingrédients pour la purée de fruits

320 g **Banane(s)**
200 g **Poire**
40 g **Graine(s) de lin**

Ingrédients pour le topping

40 g **Noix de pécan**
4 **Figue fraîche**

- 1 Découper la figue en morceaux.
- 2 Concasser les noix de pécan en morceaux.
- 3 Verser la purée de fruit dans une verrine.
- 4 Verser la crème de cajou par dessus.
- 5 Disposer les noix de pécan et la figue fraîche par dessus.