

Snickers

TOTALEMENT
DECADENT

Voici un *snickers* revisité de manière saine : pas de produits laitiers, pas de sucres raffinés, pas de gluten (pour ceux qui sont intolérants), parfait pour les végétariens et végétaliens, mais bien sûr, plein de saveurs, de gourmandises, de crémeux et d'onctuosité.

Matériel

- un **robot** (j'utilise le Mini préparateur de Cuisinart)
- un **blender** (j'utilise l'Omniblend V de la marque Omniblend (cf. ci-contre), il s'agit d'un blender plus puissant que ce que l'on trouve en grandes surfaces ou chez les spécialistes de l'électroménager comme DARTY : 2200 W contre 500 W pour un Moulinex < 50 €, 1100 W pour un Moulinex ~ 200 €, 1200 W pour un Magimix ~ 200 € et 550 W pour les Kitchen Aid). C'est l'outil indispensable en cuisine végétale. Certes, cela suppose un investissement (269 €) mais ça vaut vraiment le coup !
- une ou plusieurs **marises**
- des **cups** de mesure
- 1 **moule à cake en silicone** pour faciliter le démoulage (cela fait à peu près 6 tranches d'environ 2,5cm de largeur, et si on coupe encore en 2, il y a 1 carré pour faire tester à 12 personnes)



Recette

Pour la base:

- 1/3 cup de **noix de cajou** (en vrac en magasin bio)
- 1/3 cup **farine de noix de coco** (en magasin bio)
- 3/4 càS de **miel** (ou sirop de riz, ou agave pour les végétaliens)
- 3/4 à 1 càS de **purée de noix de cajou** (35g)

Mettre dans un blender / robot les noix de cajou bio et mixer pour obtenir une poudre plus ou moins fine (en fonction de vos goûts, certains aiment le *crunchy* !). Ajouter ensuite la farine de noix de coco, le miel, la purée de noix de cajou crue, et mixer pour obtenir une pâte. Mettre cette pâte au fond d'un moule rectangulaire en silicone et tasser avec les mains pour avoir une couche homogène.



Pour le "carawmel" :

- 7 **dattes medjool*** (préalablement trempées ~ 10 min dans de l'eau tiède, dénoyautées et facultativement sans la peau - pour ma part, j'ai enlevé une grande partie pour avoir une crème plus homogène).
- 65 g de **crème de coco** (mettre la veille, une conserve de lait de coco au réfrigérateur. Le lendemain, à l'ouverture, il y a aura eu séparation de la crème en haut, et du liquide en bas. Ne prendre que la couche supérieure solide, pas le liquide)
- 1 goutte **d'extrait de vanille** bio (3g)
- un peu **d'eau** (3/4 cup ou un peu plus si les dattes sont plus ou moins hydratées)

* Les **dattes medjool** sont différentes des dattes Deglet Nour classiques que l'on trouve en grandes surfaces : elles sont plus grosses, plus moelleuses, plus goûteuses, moins sèches. En fonction de la saison, on peut en trouver des fraîches, ou des plus ou moins sèches. Ici, ont été utilisé des mi-sèches (se voit visuellement). Si vous utilisez des fraîches, pas besoin d'étape de trempage. On les trouve généralement en magasin bio dans la partie vrac. La variété Medjool est appelé la "*rolls des dattes*" ! Ce fruit du palmier dattier est très prisé dans la cuisine occidentale, et on y voit son apparition dans le Coran : d'après la tradition musulmane, 7 dattes et une bonne gorgée de lait suffisent pour la journée. Et c'est souvent utilisé durant le ramadan pour casser le jeûne. Tout cela grâce à ses incroyables qualités nutritionnelles avec entre autres, une richesse en : fibres (contre la constipation et les troubles intestinaux), en glucides (intéressant pour la pratique sportive, en cas d'effort prolongé), en antioxydants (principalement les dattes fraîches), en minéraux comme le sélénium, le manganèse, le cuivre et le magnésium (contribue à la santé osseuse).



Mettre tous les ingrédients dans le blender (en commençant par le liquide) et mixer jusqu'à obtention d'une crème "caramel" lisse et onctueuse. Déposer ce caramel cru au dessus de la base, et réserver au congélateur.

Pour la mousse chocolat :

- 70g de **crème de coco** (issue de la même conserve qu'utilisé ci-dessus)
- 60g (2 rangées de la tablette) **de chocolat à dessert** bio (ici, pas de produits laitiers ou autres additifs pas top : Pate de cacao, beurre de cacao, lécithine de tournesol et vanille, tous les ingrédients étant biologiques).
- 1/2 càc de **vanille** en poudre bio

Faire fondre le chocolat au bain marie (avec éventuellement 1 càc d'eau). En attendant, mettre la crème de coco dans un saladier puis l'écraser à la fourchette. Ajouter la poudre de vanille, puis le chocolat et fouetter quelques minutes à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à l'obtention d'un crème mousseuse ! Ajouter cette mousse chocolatée au dessus des 2 précédentes couches (le passage au congélateur permet un meilleur étalement, à vous de moduler le temps de passage au congélateur).

Décoration : des morceaux de noix de coco rapée séchés, quelques fleurs séchées comme le bleuet pour faire un contraste de couleur...

Maintenant, à vous !

