

Mousse aux framboises



Croûte

1/2 t. de poudre d'amande
3/4 t. de noix de coco séchée
1/3 t. d'huile de noix de coco
1 c. à thé de vanille
1 c. à thé de cannelle
Une pincée de sel de mer
1 c. à soupe de miel non pasteurisé
Avec les mains, presser quelques centimètres du mélange dans le fond d'un moule d'environ 6 pouces.

Mousse aux framboises

1 1/2 t. de framboises (si vous utilisez des framboises congelées, les faire décongeler auparavant)
2 c. à soupe de beurre de noix de coco
2 c. à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable
1 c. à thé de jus de citron
Placer tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser par-dessus la croûte.

Crémage au chocolat

1/4 t. de beurre de noix de coco
1 c. à soupe de poudre de cacao
Quelques cuillères à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable au goût
Ajuster les quantités au besoin et verser par-dessus la mousse aux framboises. Décorer avec des framboises fraîches et de la noix de coco. Réfrigérer quelques heures.

Brochettes de fruits



Certains fruits sont délicieux à consommer congelés comme la cantaloupe ou encore les raisins. Sur des brochettes en bois, piquer des fruits frais et des fruits congelés coupés en morceaux comme des bananes, des fraises, des kiwis, des clémentines, des nectarines, etc. Pour donner un bel effet, alterner les couleurs des fruits sur la brochette. Décorer avec des feuilles de menthe.

L'huile de noix de coco

Anciennement pensée comme étant néfaste pour la santé, elle possède au contraire beaucoup de vertus thérapeutiques et contient une importante quantité d'oméga 3. Dernièrement, elle a démontré ses bienfaits dans la régression des symptômes associés à la maladie du Alzheimer. L'huile de noix de coco est versatile et peut se substituer au beurre, à l'huile végétale et à la margarine. De plus, l'huile de noix de coco biologique cru est stable à la cuisson ne créant pas de sous-produits toxiques, alors vous pouvez vous en servir à de haute température sans endommager votre santé. Elle restera bonne deux ans sans qu'elle ne soit réfrigérée.