

## *Dessert cru et sain aux nectarines blanches sur base de crème croquante amandes et dattes*

Le défi du jour : réaliser un dessert 100% cru ! J'ai démarré avec une base crémeuse et croquante à la fois pour tapisser le fond de mes ramequins (préférez des ramequins en verre pour laisser apparaître les différentes compositions de ce dessert), puis le tout recouvert d'un topping de petits dés de nectarines blanches (vous pouvez bien entendu adapter avec les fruits de votre corbeille à fruits : pêches, prunes etc...). C'est très frais, les différentes textures sont très agréables. La recette est très simple et nécessite seulement 4 ingrédients, la seule chose est de penser à faire tremper ses amandes la veille dans un bol d'eau toute une nuit. Cela permet, sans rentrer trop dans les détails, de rendre les amandes beaucoup plus bénéfiques au niveau nutritionnel (cela stimule des enzymes jusque là endormies, et augmente la quantité de vitamines et le pouvoir d'assimilation des nutriments tel que le calcium notamment !). En amorçant un début de germination les amandes changent également légèrement de texture et deviennent plus "fraîches" et gonflées, pour les desserts c'est plus que fameux !



### Ingrédients pour 6 ramequins :

200g d'amandes bio (non émondées, non grillées)

50 de pâte de dattes (ou de dattes dénoyautées)

1/2 cc d'extrait de vanille

3 nectarines blanches bien mûres

### Préparation :

La veille : verser les amandes dans un bol, recouvrir largement d'eau (penser que les amandes vont gonfler un peu pendant le trempage). Laisser tremper ainsi toute une nuit à température ambiante.

Le jour J : rincer plusieurs fois les amandes jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Mixer les amandes avec la pâte de dattes, l'extrait de vanille et une nectarine. Garnir les ramequins de cette crème croquante.

Couper en petits cubes les deux nectarines restantes et répartir sur chaque ramequin.

Laisser au frais pendant une heure avant de déguster.