

11 Recettes de glaces

**Vegan et sans
machine**



par **Healthy Alie**



hey !

Vous n'avez pas de machine à glace et vous avez une folle envie de crème glacée ? Cet ebook est fait pour vous !

Ces 11 recettes de glaces 100% végétaliennes sont rapides et faciles à préparer avec seulement une poignée d'ingrédients simples.

Et cela ne vous prendra que quelques minutes ! Le plus dur sera simplement d'attendre qu'elles prennent au congélateur.

Toutes ces recettes sont végétaliennes et pour la plupart à base de fruits. Avec cet ebook, profitez de l'été en vous régaland sagement !

Alie

À propos



Créatrice de recettes végétales,
styliste culinaire et photographe
basée à Paris, je suis passionnée par
la nature, la cuisine et un mode de
vie sain.

Liste des

ustensiles

Voici les ustensiles et moules utilisés pour ces recettes.
Vous pouvez les shopper directement en cliquant sur le produit.



on y est
presque !

Avant de commencer, voici quelques conseils.

1. Lisez tous les ingrédients et instructions de la recette avant de la commencer. Vous pourrez ainsi éviter les surprises de dernière minute comme découvrir que vous deviez faire tremper un ingrédient, ou avoir du café déjà préparé et refroidi.
2. Gardez en tête que chaque congélateur est différent, et que le temps de congélation mentionné correspond à mon électro-ménager.
3. Amusez-vous bien, tout en vous régaland sagement ! La cuisine doit être un plaisir, et c'est le plus important.

recettes

- 7 **GLACE CHOCOLAT**
- 8 **BÂTONNETS PASTÈQUE**
- 9 **GLACE COOKIE DOUGH**
- 10 **ESQUIMAUX CAFÉ CARAMEL**
- 11 **SORBET MANGUE**
- 12 **GLACE MYRTILLES**
- 13 **BÂTONNETS SORBET COCO**
- 14 **SORBETS FRAMBOISE CHOCOLAT BLANC**
- 15 **ESQUIMAUX CACAHUÈTES**
- 16 **BÂTONNETS REESE'S**
- 17 **BÂTONNETS MANGUE COCO**

Glace au chocolat

- 180 g d'avocat
 - 50 g de cacao en poudre
 - 100 g de sirop d'érable (ajuster au goût)
 - 350 g de lait de coco en conserve
1. Mixer l'avocat, le lait de coco et le cacao en poudre au robot processeur.
 2. Ajouter le sirop d'érable et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène et bien lisse.
 3. Recouvrir un moule allant au congélateur de papier sulfurisé et verser la préparation.
 4. Réserver au congélateur pendant 1 à 2 heures, en mélangeant de temps en temps pour garder une texture crémeuse.



Préparation : 5 minutes | Congélation : 1 à 2 heures



Bâtonnets à la pastèque

Ingredients pour 6 bâtonnets

- 500 g de pastèque
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de jus de citron vert

1. Mixer la pastèque, le sirop d'érable et le citron vert au blender.
2. Verser dans les moules en laissant assez d'espace pour enfoncer le baton. Réserver 20 minutes au congélateur.
3. Sortir les moules pour enfoncer les batons, et remettre au congélateur environ 2 heures (ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement congelé).

Préparation : 5 minutes | Congélation : 2 heures



Glace cookie dough

- 5 bananes congelées
- 100 g de crème de coco
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille

Cookie Dough

- 100 g de farine d'amande
- 20 g de farine de coco
- 50 ml de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat

1. Mixer au robot processeur les bananes congelées jusqu'à obtenir des petites miettes.
2. Ajouter la crème de coco, le sirop d'érable et l'extrait de vanille et mixer à nouveau, jusqu'à obtenir un mélange complètement lisse et homogène.
3. Recouvrir un moule allant au congélateur de papier sulfurisé et verser la préparation.
4. Mélanger les ingrédients pour la cookie dough et former des petits bouts ou des boules. Déposer dans le moule et mélanger pour incorporer.
5. Couvrir et réserver toute la nuit au congélateur.

Préparation : 15 minutes | Congélation : 8 heures

Esquimaux café caramel

Ingrédients pour 4 petites glaces

- 80 g de noix de cajou
- 150 g de yaourt végétal à la vanille
- 1 espresso froid
- Caramel de votre choix (ici coco)
- 100 g de chocolat
- 1 c. à café d'huile de coco



1. Verser de l'eau bouillante sur les noix de cajou et laisser tremper 15 minutes.
2. Essorer et bien rincer les noix de cajou, et mixer au blender avec le yaourt à la vanille et le café. Vous devez obtenir une texture bien lisse.
3. Remplir chaque cavité du moule à moitié, déposer une généreuse cuillère de caramel au centre et recouvrir du mélange. Réserver 1 heure au congélateur.
4. Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco. Démouler les glaces et tremper dans le chocolat fondu. Déposer sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé, et réserver 15 minutes au congélateur.

Préparation : 20 minutes
Congélation : 1 heure 15



Sorbet mangue

- 175 g de crème de coco
- 450 g de mangue fraîche
- 1 c. à soupe de coco râpée

1. Mixer la crème de coco, la noix de coco râpée et la mangue fraîche au robot processeur, jusqu'à ce que ce soit complètement homogène en raclant les côtés au besoin, pendant environ 5 minutes.
2. Recouvrir un moule allant au congélateur de papier sulfurisé et verser la préparation.
3. Réserver au congélateur pendant 1 à 2 heures, en mélangeant de temps en temps pour garder une texture crémeuse.

Préparation : 5 minutes | Congélation : 1 à 2 heures



Banane Myrtilles

- 5 bananes congelées
- 400 g de myrtilles congelées

Coulis de myrtilles

- 150 g de myrtilles fraîches ou congelées
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de jus de citron

Coulis de myrtilles

1. Dans une petite casserole faire chauffer les myrtilles, le sirop d'érable et le jus de citron. Quand le mélange commence à bouillir, écraser grossièrement les myrtilles et sortir du feu. Laisser refroidir.

Glace

1. Mixer au robot processeur les bananes congelées jusqu'à obtenir des petites miettes.
2. Ajouter les myrtilles congelées et mixer à nouveau, jusqu'à obtenir un mélange complètement lisse et homogène.
3. Recouvrir un moule allant au congélateur de papier sulfurisé et verser la préparation.
4. Verser le coulis et mélanger pour incorporer.
5. Couvrir et réserver 2 heures au congélateur.



bâtonnets sorbet coco

Ingredients pour 6 bâtonnets

- 250 g de yaourt coco
- 200 g de lait de coco en conserve (la crème sur le dessus)
- 50 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de jus de citron

1. Mixer le yaourt coco, le jus de citron, la crème de coco et le sirop d'érable.
2. Répartir dans les moules et insérer les bâtons (si c'est trop liquide, réserver 10 minutes au congélateur avant).
3. Réserver 1 à 2 heures au congélateur.

Préparation : 5 minutes | Congélation : 1 à 2 heures



Sorbets framboise chocolat blanc

Ingrédients pour 4 petites glaces

- 150 g de yaourt végétal
- 150 g de lait de coco en conserve
- 1/2 banane congelée (40 g)
- 50 g de framboises congelées
- 2 c. à soupe de sirop érable

Couverture

- 100 g de chocolat blanc vegan
- 1 c. à café d'huile de coco

1. Mixer au blender tous les ingrédients pour le sorbet jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
2. Verser dans les moules et réserver au congélateur environ 2 heures.
3. Faire fondre le chocolat et l'huile de coco au bain-marie ou au micro-ondes (par intervalles de 30 secondes). Laisser refroidir légèrement.
4. Une fois qu'il n'est plus brûlant, démouler les glaces et trempez-les une par une dans le chocolat fondu (voir mes conseils plus haut pour un enrobage optimal). Remettre au congélateur 30 minutes environ.

Préparation : 15 minutes | Congélation : 2 heures 30

Esquimeaux à la cacahuète

Ingredients pour 4 esquimeaux

Couche beurre de cacahuètes :

- 100 g de beurre de cacahuètes
- 200 g de lait de coco en conserve (la crème sur le dessus)
- 50 g de sirop d'érable

Couche chocolat :

- 100 g de chocolat au lait vegan
- 1 c. à café d'huile de coco
- Cacahuètes écrasées



1. Mixer au blender tous les ingrédients de la couche au beurre de cacahuètes. Mettre les 3/4 dans un récipient ou pichet, puis ajouter les ingrédients de la couche chocolat et mixer à nouveau.
2. Répartir les deux mélanges dans les moules et réserver au congélateur au moins une heure.

Préparation : 5 minutes
Congélation : 1 heure

**Retrouvez la recette
en vidéo par ici !**



bâtonnets Reese's

Ingrédients pour 4 bâtonnets

Couche beurre de cacahuètes :

- 60 g de beurre de cacahuètes
- 200 g de lait de coco en conserve (la crème sur le dessus)
- 60 g de sirop d'érable

Couche chocolat :

- 20 g de cacao en poudre
- 60 ml de lait végétal

1. Mixer au blender tous les ingrédients de la couche au beurre de cacahuètes. Mettre les 3/4 dans un récipient ou pichet, puis ajouter les ingrédients de la couche chocolat et mixer à nouveau.
2. Répartir les deux mélanges dans les moules et réserver au congélateur au moins une heure.

[Retrouvez la recette en vidéo par ici !](#)

Préparation : 10 minutes | Congélation : 1 heure

A close-up photograph of several mango and passion fruit sticks on wooden sticks, resting on a bed of crushed ice. The sticks are yellow with a white filling and small black seeds. The background is a dark, reflective surface.

Bâtonnets mangue coco

Ingrédients pour 6 bâtonnets

- 400 g de mangue fraîche
- 1 fruit de la passion
- 250 g de yaourt coco
- 100 g de lait de coco en conserve (la crème sur le dessus)
- 50 ml de sirop d'érable

1. Récupérer la chair du fruit de la passion et répartir au fond des moules.
2. Mixer la mangue au blender et répartir dans les moules.
3. Réserver au congélateur.
4. Mixer le yaourt coco, la crème de coco et le sirop d'érable. Répartir dans les moules et insérer les bâtons (si c'est trop liquide, réserver 10 minutes au congélateur avant).
5. Réserver 1 à 2 heures au congélateur.

Préparation : 10 minutes | Congélation : 1 heure

Vous avez essayé une de mes recettes ?
Identifiez-moi sur instagram @healthyalie et utilisez
le hashtag #healthyalie pour que je repartage vos créations !

© **Healthy Alie, 2021**

Tous droits réservés. Toute reproduction des photos ou recettes
ici présentes sans autorisation est interdite.



@healthyalie

