



## **PACK DE RECETTES CRUES AU CHOCOLAT**

*Par Solange Aimé – 2018*

### **Glace ou crème glacée au chocolat**



#### Ingrédients :

- 3 bananes
- 6 dattes molles « petites » (type deglet nour) ou 3 dattes medjool (qui sont plus grosses) dénoyautées
- 2 CS de poudre de cacao cru
- eau

#### Préparation :

Couper les bananes grossièrement, en 4-6 morceaux par exemple. Les mettre à congeler, par exemple la nuit pour le lendemain, ou en début de matinée pour le goûter l'après-midi même.

Sortir les bananes du congélateur, idéalement les laisser un peu décongeler quelques minutes (10-15min).

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à ce que les bananes soient bien mixées. Vous pouvez rajouter un peu d'eau (environ ½ verre) si ça a du mal à mixer au début si les bananes sont encore très dures.

Vous obtenez une crème glacée à la texture onctueuse. Il n'y a plus qu'à servir dans des ramequins ou bols.

Pour faire des boules de glace, verser la préparation dans un récipient et remettre au congélateur au moins 1h. Une fois que la glace est un peu plus dur, utiliser une cuillère à glace pour faire les boules. Pensez à la tremper dans de l'eau chaude juste avant de faire la boule pour qu'elle se décolle plus facilement et soit plus jolie.