

Glace maison

Glace chunky monkey maison – sans gluten, sans lait, sans soja, sans sucre

pour 3 à 4 personnes

4 grosses bananes mûres (400 g de chair)

2 grosses c. à s. (70 g) de purée de cacahuètes

1 poignée (30 g) de cerneaux de noix, d'amandes ou de noix du Brésil

4 carrés (40 g) de chocolat noir (à 100 % de cacao pour moi)

¼ de c. à c. de cannelle en poudre

1 bonne pincée de sel non raffiné

La veille, couper les bananes en rondelles et les étaler sur une assiette recouverte de papier cuisson, ou dans un grand sac congélation en veillant à ce qu'elles se chevauchent le moins possible, puis les placer au congélateur pour une nuit.

Le jour J, concasser grossièrement les noix et le chocolat. Mettre les bananes, la purée de cacahuètes, la cannelle et le sel dans le mixeur muni de la lame en S. Mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ajouter les noix et les pépites de chocolat et mixer quelques secondes.

Déguster sans attendre ou conserver au congélateur 3-4 heures (au-delà, la glace cristallise et durcit).

Astuce : ajoutez 1 c. à s. de sirop d'érable ou de miel si les bananes ne sont pas assez mûres, ou bien, pour une version sans sucre, de la stévia liquide à l'érable.

Le parfum de la banane est trop marqué pour vous ? Testez la version aux fruits rouges.