

La crème au citron

Voici une recette de crème au citron crue, vite préparée et délicieuse pour terminer un repas, au petit déjeuner, ou à 4 heures. Tous les produits sont bio, les prix indiqués sont ceux de Satoriz pour les graines de tournesol et le rapadura, et ceux du marché pour le citron et le gingembre, au mois de juin 2013.



250 g de graines de tournesol décortiquées (1,6 €)
100 g de rapadura (0,48 €)
30 g de gingembre (0,13 €)
15 cl d'eau
Un gros citron entier ou deux petits, environ 290 g (0,76 €)
(les quantités de citron et gingembre sont ajustables selon vos goûts)
en option : un peu de vanille, 3 c à soupe d'huile de coco

Si vous avez le temps, faites tremper les graines de tournesol une nuit, afin qu'elles commencent à germer, et apportent ainsi plein d'enzymes et de vitamines supplémentaires, sinon passez tout de suite à l'étape suivante :



Egouttez le tournesol si vous l'avez fait tremper, ajoutez le rapadura, le gingembre coupé en morceaux, et le citron entier (avec toute sa peau !) en ayant enlevé les pépins, la vanille, l'huile de coco et l'eau (ajoutez environ 20 cl d'eau en plus si vous n'avez pas fait tremper le tournesol) :



Mixez finement le tout avec un mixer plongeant pendant environ 2 minutes, c'est prêt :



Cette crème est meilleure après l'avoir laissée reposer 1h et une fois réfrigérée, mais vous pouvez la consommer directement si vous ne pouvez pas attendre ! Elle se conserve au froid 4 ou 5 jours.

Vous obtenez ainsi environ 960 g de crème au citron, particulièrement bonne au goût, et aussi particulièrement bonne pour la santé car elle va vous apporter une grande quantité de vitamines dont beaucoup de vitamine C, de minéraux et d'enzymes, va aider à lutter contre de nombreuses maladies infectieuses, et lutter contre l'acidose. Le citron est de plus un excellent anti cancéreux. Et tout ça pour un prix total de 2,96 euros, soit 3,08 euros le kilo ! A comparer aux prix des crèmes dessert, yaourts, et autres Nutella industriels bien plus chers, et qui eux sont nocifs pour votre santé pour la plupart !

Vous pouvez remplacer les graines de tournesol par des noix de cajous pour un rendu plus lisse et plus « beurré », et bien sûr vous pouvez aussi remplacer le citron et le gingembre par une gousse de vanille, ou deux cuillères de cacao en poudre, ou une mangue, ou des abricots, ...

Bon appétit !