



Coupe de fraises

Pour 1 coupe: 2 bonnes cs de crème de coco, quelques fraises, 1/2 cc sucre de bouleau ou miel ou sirop d'érable ou stévia, 6 noix de décan, quelques grains de vanille grattés depuis une gousse ou quelques gouttes d'essence de vanille (facultatif)

Battre la crème de coco à la fourchette avec l'ingrédient sucrant choisi et la vanille. Placer dans le fond d'un verre. Réfrigérer 30 minutes. A la dernière minute, ajouter des fraises coupés en rondelles et terminer par des noix de pécan concassées. C'est tout !

C'est la crème de coco qui se forme sur le dessus du lait de coco que j'utilise dans cette recette. Je garde le liquide qui se trouve en dessous pour liquéfier mes smoothies.

Chacun peut choisir l'ingrédient sucrant qui lui convient:

- sucre de boulot (connu aussi sous le nom de xylitol): parfait si vous souffrez de diabète, d'insulino-résistance ou voulez faire attention à votre poids. Cependant il est riche en polyols et doit donc être évité si vous êtes sensible à cette catégorie de FODMAP.

- miel: très riche en fructose il faut l'éviter si vous êtes sensible à cette catégorie de FODMAP. Sinon, un très bon miel est excellent à la santé et souvent apprécié des enfants.

- sirop d'érable: il est très pauvre en FODMAP

- stévia: parfait si vous devez faire attention à votre glycémie sanguine, votre poids et à diminuer les FODMAP. Attention la stévia à un pouvoir très, très sucrant. Ayez la main légère... La stévia nous vient du Paraguay où elle est connue sous le nom d'herbe sucrée qui ressemble un peu à des feuilles de verveine. Elle existe sous forme de feuilles broyées, de poudre blanche et même sous forme liquide. Vous pouvez même la faire pousser sur votre balcon ou dans votre jardin ! Parfait en été pour sucrer vos thés froids maison.