

Mousse au citron crue sans oeuf - Avec Cilou de Crusine Académie

Aujourd'hui on va parler recette crue avec [Cilou de Crusine Académie](#). Vous connaissez peut-être déjà sa [chaîne Youtube](#) du même nom ? Elle nous présente sa recette de mousse au citron crue sans oeuf.

Cilou est donc venue chez moi pour partager un bon moment et des belles recettes. Elle est arrivée un beau matin de sa région bordelaise tourner 2 vidéos dans ma cuisine. Vous retrouverez sur sa chaîne une recette de [cake aux fruits confits sans gluten ni lactose](#) de mon cru et sur la chaîne de Cuisine Saine sa fameuse recette de mousse de citron. J'ai adoré cette recette son rendu est extra ! Je vous recommande de tester, même si vous n'êtes pas un adepte du cru.

Et vous voulez savoir quoi ? J'adore Cilou aussi (pas que sa crusine), c'est comme si on se connaissait depuis toujours. J'admire son travail dans la cuisine crue et j'aime aussi sa personnalité enthousiaste et dynamique. Si vous êtes dans la région bordelaise et que vous cherchez des cours de crusine en présentiel, je ne peux que vous la conseiller. Et pour les autres elle a plusieurs formations en ligne sur la cuisine crue.

Vous me direz dans les commentaires si vous aimez le duo pour les vidéos et aussi découvrir d'autres chaînes par ce biais là. :)

Video: Mousse au citron cru sans oeuf - Avec Cilou de Crusine Académie

Réalisation pas à pas de la recette de la mousse de citron crue avec Cilou de Crusine Académie

Recette de mousse au citron crue sans oeuf

- Recette sans oeuf
- Recette sans lactose
- Recette crue

Dessert

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de frigo : 2 heures

Ingrédients

- 300 g de courgettes pelées
- 1 jus de citron bio + zeste
- 50 g de purée d'amandes
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable

- 4 cuil. à soupe d'huile de coco
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille

1. Epluchez les courgettes, coupez-les en morceaux. Déposez-les dans le bol d'un blender.
2. Lavez le citron, prélevez le zeste et le jus, ajoutez-les dans le blender.
3. Ajoutez la purée d'amandes, le sirop d'érable et l'huile de coco.
4. Ajoutez le curcuma (voir ici ma recette de [poudre de curcuma maison](#)) et l'extrait de vanille.
5. Mixez le tout au blender pendant 1 minute.
6. Versez dans les verrines et laissez-les au frais au moins 2 heures (une nuit dans l'idéal).
7. Et ensuite dégustez !

Le conseil de Karen

Vous serez étonnés par la douceur de ce dessert et son côté mousseux.

[Voir d'autres recettes crues](#)