

Glace à la pistache vegan, sans œuf, sans lactose

Je fais une fixation sur les glaces ? Non mais vous ne trouvez pas que c'est un temps à déguster une bonne glace les pieds dans l'eau ? Si en plus la glace est saine et légère en sucre, on a le droit non ?

Pour cette recette de glace à la pistache sans œuf ni lactose (vegan donc), j'utilise une base d'avocat qui donne toute l'onctuosité et remplace les œufs et la crème fraîche classiquement utilisés dans la réalisation d'une glace à la pistache traditionnelle. En plus, la chair de l'avocat est verte (ça ne vous aura pas échappé) et on obtient donc un beau vert pistache sans colorant. Ce n'est pas beau ça ?

Je vous propose, pour ceux qui souhaitent une version sans sucre, de ne pas mettre de sucre glace qui est facultatif de toute façon. Ça dépend de vos goûts et vos envies en matière de sucre. Et si vous voulez vraiment zéro sucre optez pour une purée de pistache et non pas de la pâte de pistache qui contient du sucre. Voilà avec ça vous avez toutes les variantes possibles avec plus ou moins de sucre à adapter selon vos besoins.

Ici, comme pour la [glace au chocolat vegan et paléo](#) j'utilise le [blender vitamix ascent](#). A défaut de blender, un robot muni d'une lame en S fera l'affaire. Encore une fois pas besoin de sorbetière et une réalisation minute. Vous pouvez prévoir d'avoir de l'avocat congelé à disposition dans votre congélateur, et ainsi pouvoir faire une bonne glace saine rapidement.

Prêts pour la recette de glace pistache vegan ? C'est parti !

Recette de glace à la pistache vegan, sans œuf, sans lactose (sans sorbetière)

- Recette sans oeuf
- Recette sans lactose
- Recette vegan

Dessert

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 350 g de chair d'avocat
- 1/2 citron
- 100 ml de [lait d'amande](#)
- 1 cuil. à soupe de sucre glace (facultatif)
- 150 g de pâte de pistache

1. A l'aide du [blender Vitamix](#), mixez la chair d'avocat avec le jus d'un demi-citron. Versez ce

- mélange dans des bacs à glaçons et congelez au moins une nuit.
2. Vous pouvez mettre le bol du blender au frigo et les récipients de service au congélateur 10 minutes avant de commencer.
 3. Déposez les glaçons d'avocat dans le [bol du blender Vitamix](#).
 4. Ajoutez le lait d'amande, le sucre glace si vous le souhaitez et la pâte de pistache.
 5. Mixez puissance 2 au démarrage et aidez-vous du pilon pour obtenir une texture homogène. Augmentez la puissance petit à petit.
 6. Servez et dégustez aussitôt.

Le conseil de Karen

>>> [Autres recettes avec de la pistache](#)