



Il est tellement simple de réaliser ces **esquimaux** que vous n'avez plus aucune excuse pour manger des glaces industrielles cet été.

Le plus compliqué c'est finalement d'attendre que la glace fige au congélateur, comptez 5H au minimum.

L'été est forcément synonyme de glaces type « magnum », on ne va pas se mentir n'est-ce pas? ☐ J'en ai beaucoup mangé il y a quelques années mais n'essayez pas de m'en proposer aujourd'hui, je trouverais ça trop sucré et « industriel ». En cuisinant soi même, on redécouvre les vrais saveurs et on s'y habitue très vite. Ce que j'aime dans cette recette, c'est sentir le goût **authentique de la vanille** sous l'enveloppe **craquante du chocolat**.

Je n'ai utilisé que des acides gras de qualité : lait de coco et purée d'amande. Pour la gourmandise : un glaçage au chocolat 70% et une touche sucrée avec le miel d'acacia.

### **Les Moules :**

- **Moules à esquimaux.** J'ai pris les moules en silicone de la marque Silikomart (version mini). Ils sont vraiment simple à démouler et je fais confiance à la qualité de leurs produits.

Pour vous donner un ordre de grandeur afin d'adapter les quantités de la recette : ces moules silikonart ont une capacité de 10 cl d'eau.

- **Bâton en bois.** Si vous achetez des moules Silikomart les bâtonnets sont vendus avec. J'essaie de bien les nettoyer après chaque utilisation pour les utiliser plusieurs fois.

### **Ingrédients pour 4 petits esquimaux :**

#### ***Pour la préparation du corps des esquimaux***

- 10 cl de lait de coco (j'utilise la marque Bjorg bio en brique)
- 40 g de purée d'amande blanche
- 10 g de miel d'acacia
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide (quantité à adapter en fonction de la puissance de votre extrait)
- Un peu de poudre de gousses de Vanille

**Pour le glaçage au chocolat :**

- 150 g de chocolat noir à 70%
- Des éclats de noisettes, amandes ou pistaches
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco

*On récapitule : voici en photo l'ensemble des ingrédients et le matériel...*



*Pas besoin de grand chose pour réaliser ces esquimaux ! Ici je vous montre un extrait de vanille acheté en magasin bio mais je vous conseille de [réaliser vous même votre extrait de vanille](#), il est bien meilleur et moins cher au litre!*

**Préparation des esquimaux :**

- Dans un saladier, versez tous les ingrédients ensemble et mélangez bien au fouet. Dosez la vanille en poudre selon vos goûts.
- Versez la préparation dans vos moules. Plantez vos bâtons en bois dans la préparation et placez au congélateur au moins 5H.



### ***Glaçage au chocolat :***

- Faites fondre votre chocolat au bain marie. Une fois fondu versez votre chocolat dans un verre un peu plus large que vos esquimaux mais assez profond. Rajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de coco pour liquéfier un peu plus le chocolat et ainsi faciliter le glaçage. Ajoutez les éclats de noisettes, amandes ou pistaches (au choix) et mélangez.



*Voici le verre que j'ai utilisé pour le glaçage, assez profond pour bien enrober les esquimaux et suffisamment large.*

- Sortez du congélateur vos esquimaux et plongez les un par un dans le chocolat. Pour chaque esquimaux, attendez quelques secondes pour que le chocolat se fige et cesse de couler. Posez le sur un plat.
- Une fois figé, dégustez de suite ou placez votre esquimaux sur une assiette ou un plat

au congélateur.

***D'autres idées :***

- A la place de la purée d'amande vous pouvez utiliser de la purée de noisette...
- Si vous souhaitez zapper l'étape du glaçage, mettez des pépites de chocolat dans la préparation de départ. Dans cette version, j'adore le croquant des pépites et le goût du chocolat plus effacé face à la vanille.



Esquimaux fraîchement sortis du congélateur. ☐

**Fiche recette :**



## **Esquimaux vanille - chocolat - ig bas**

[www.lacuisinedaurelie.com](http://www.lacuisinedaurelie.com)

Recette pour réaliser de délicieux esquimaux vanille - chocolat avec des éclats de noisettes, amande ou pistaches. Indice glycémique bas.



☆☆☆☆☆  
5 sur 2 votes

[Imprimer la recette](#) [Epingler](#) [Partager](#)





Temps de préparation : 10 minutes min

Temps de repos 5 heures h



Portions : 4 esquimaux

## Ingrédients

**1x2x3x**

### Pour la préparation du corps des esquimaux

- 10 cl de lait de coco j'utilise la marque Bjorg bio en brique
- 40 g de purée d'amande blanche
- 10 g de miel d'acacia
- 1 c. à café [d'extrait de vanille liquide](#) (quantité à adapter en fonction de la puissance de votre extrait)
- Un peu de poudre de gousses de Vanille (optionnel)

### Pour le glaçage au chocolat

- Pour le glaçage au chocolat :
- 150 g de chocolat noir à 70%
- Des éclats de noisettes amandes ou pistaches
- 2 c. à soupe [d'huile de coco](#)

## Instructions

1. Dans un saladier, versez tous les ingrédients ensemble et mélangez bien au fouet. Dosez la vanille en poudre selon vos goûts.
2. Versez la préparation dans vos moules. Plantez vos bâtons en bois dans la préparation et placez au congélateur au moins 5H.



## Notes

- A la place de la purée d'amande vous pouvez utiliser de la purée de noisette...
- Si vous souhaitez zapper l'étape du glaçage, mettez des pépites de chocolat dans la préparation de départ. Dans cette version, j'adore le croquant des pépites et le goût du chocolat plus effacé face à la vanille.

♥ Vous avez testé cette recette ?Faites moi un retour en commentaires et notez la recette.