

Tartinade Choco-Noisettes

Trempage : 8 à 12 heures
Temps de préparation : 20 minutes
Ustensile : Robot culinaire ou Pied mélangeur



Ingrédients :

- ✓ 1 tasse de beurre de noisettes ¹
- ✓ ½ tasse de poudre de cacao (cru) ou 120 gr de chocolat noir fondu au bain-marie
- ✓ ⅓ tasse de sirop d'érable
- ✓ 1 c. à thé de vanille
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 3 à 6 c. à table d'eau ou de lait d'amande

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le tout soit crémeux. Transférer dans un pot, se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 mois et à température pièce jusqu'à 2 mois.

¹ Pour épargner des frais il est possible de remplacer le beurre de noisette par 2 tasses combles de noisettes préparées selon l'une de ces deux méthodes. **Trempées** : Faire tremper les noisettes 8 à 12 heures, égoutter et rincer à fond. Cette étape permet de supprimer les facteurs antinutritionnels. Toutefois cela raccourcit considérablement la durée de conservation du beurre (même au frigo). **Grillées** : Faire griller les noix à sec, rapidement (2 à 3 min. suffisent) dans une poêle, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Cette technique permet de rehausser le goût de la tartinade. Mixer les noisettes (**trempées ou grillées**) dans un robot culinaire avec le couteau en « S » ou au mélangeur avec arrêt fréquent jusqu'à l'obtention d'un beurre. Ajouter le reste des ingrédients mixer environ 20 secondes.

Source : TFA/aj

Saviez-vous que ... :

Le nutella contient 55% de sucre raffiné et 17% d'huile de palme conventionnelle (hydrogénée artificiellement par l'industrie et produite sans aucun respect de l'homme et de la planète) Il ne contient que très peu d'ingrédients nutritifs soit 13% de noisettes et 7,4% de cacao (cuit et de faible qualité).

Les fèves de cacao cru ont des qualités nutritionnelles importantes puisqu'elles ne sont pas torréfiées (cuite à température élevée). Sa composition fournit une excellente source de magnésium pour faire le plein d'énergie. Elle renferme du fer, de la vitamine C et trois fois plus que le thé vert.

♥ Le Cacao – Ça rend heureux ♥ Et oui !!! Le cacao contient de l'anandamide autrement appelé « molécule du bonheur ». Il agit sur le cerveau comme un euphorisant.

Les noisettes, quant à elles, sont un trésor pour notre santé. Elles protègent le cœur, font baisser le diabète et sont une incroyable source de vitamines et minéraux.

Andrée Joubert N.D.