

Pâte à tartiner



Valeurs nutritionnelles Pour 1 portion de 20g

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal
2.8 9.75 3.8 123

Pour 100g

11.5 39 15.5 484

Ingrédients pour 8 pers :

100 g de noisettes en poudre
50 g de chocolat en poudre 100%
4 cl d'huile de tournesol
20 g d'édulcorant type stevia

Ustensiles :

Robot Mixeur
Poêle

Faites griller la poudre de noisettes sur feu fort, sans matière grasse, dans une grande poêle.

Attention, elles doivent se colorer légèrement, mais pas brûler.

Transvasez la poudre de noisettes dans un bol mixeur,.

Et commencer le mixage jusqu'au moment où les fragments très fins de noisettes commencent à s'agglomérer en une pâte. Versez l'huile par-dessus, ainsi que le chocolat en poudre. Ajoutez encore l'édulcorant.

Attention, la quantité notée est donnée à titre indicatif : tous les édulcorants n'ont pas le même pouvoir sucrant. Dosez pour l'équivalent de 200 g de sucre.

Démarrez à nouveau le mixeur : au bout de 5 minutes environ, les ingrédients seront liés en une belle pâte homogène.

Transvasez la pâte dans un pot hermétique, et conservez-la au réfrigérateur entre deux dégustations.

Pensez à sortir du réfrigérateur votre pâte à tartiner 20 min avant dégustation



Erika BORGES
Diététicienne Coordinatrice NHC