

Pâte à tartiner maison : le plaisir chocolaté sans compromis

Ingrédients nécessaires

- 200g de noisettes entières
- 100g de chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'agave, d'érable ou de dattes mixées
- 1 pincée de sel marin pour exhausser les saveurs
- 2 à 4 cuillères à soupe de lait végétal (amande ou noisette)
- Optionnel : 1 cuillère à soupe de purée d'amandes complètes ou de poudre de protéine neutre

Matériel requis

- Robot mixeur puissant équipé d'une lame en S robuste
- Plaque de cuisson pour la torréfaction
- Bocal en verre hermétique pour la conservation

Étapes de préparation

- Torréfiez les noisettes au four à 180°C pendant 10 minutes pour développer les arômes et retirer facilement la peau amère.
- Mixez les noisettes torréfiées pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles libèrent leur huile et forment une purée lisse.
- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.
- Ajoutez le chocolat fondu, le sucrant naturel, le sel et l'option protéinée dans le robot.
- Mixez à nouveau en ajoutant progressivement le lait végétal jusqu'à obtenir l'onctuosité souhaitée.

Conservation et conseils

- Stockez impérativement la préparation dans un bocal en verre hermétique.
- Conservez au réfrigérateur pour une durée maximale de 2 semaines.
- Le sel marin est indispensable pour équilibrer les saveurs avec le cacao.
- Si la texture est trop dense, ajustez la quantité de lait végétal pour faciliter l'émulsion.