



Autre

Pâte de chocolat saine

Pour 1 personne

Ingrédients

420 grammes de noisettes
100 grammes de chocolat
1 cuillère à café d'arôme de vanille
1/2 cuillère à café sel marin
huile de coco

Méthode de préparation

Répartissez les noisettes sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et rôtissez-les un petit quart d'heure dans un four préchauffé à 180°. Laissez refroidir. Déposez les noisettes sur un essuie et en roulant avec le plat de la main enlevez la plupart des petites peaux des noisettes.

Mixez les noisettes épluchées pendant 10 minutes jusqu'à l'obtention d'un beurre de noisette. Si le mélange reste trop sec, vous pouvez ajouter 1 à 2 cs d'huile de coco. Entretemps réchauffez aussi le chocolat jusqu'à ce qu'il soit fondu. Quand le beurre de noisette est lisse et crémeux, ajoutez le chocolat fondu, le sel de mer et l'arôme de vanille. Mixez de nouveau et goûtez.

Ajoutez du sel ou de la vanille selon votre goût. Pour rendre la pâte plus douce, vous pouvez aussi ajouter un peu de miel. Mettez le mélange dans un pot de 0,5l bien refermable (avec cette recette, on obtient environ 450ml de pâte) et conservez-le à température ambiante. Vous pouvez conserver votre pâte de chocolat 'maison' 2 à 3 semaines. Bon appétit!

