

# Pate à tartiner



## Ingrédients pour 500g

- 120g de chocolat
- 80g de dattes dénoyautées
- 55g de noisettes torréfiées
- 80g de sucre
- 120g d'haricots noirs ou rouges cuits
- 60g d'eau



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Etaler les noisettes en une seule couche sur la plaque du four.
- Enfourner 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps : bien surveiller, il ne faut pas qu'elles noircissent !
- Quand les noisettes sont bien dorées, que leur peau est craquelée et luisante, les sortir du four et les mettre dans un torchon propre.
- Bien frictionner les noisettes dans le torchon, puis les mettre dans une passoire pour retirer les petites peaux restantes en soufflant.
- Dénoyer les dattes
- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur : mixer plusieurs fois, en remuant de temps en temps, pour obtenir une pate bien lisse.
- Gouter enfin ! et ajuster la préparation à votre convenance



## Bon à savoir :

Pour une crème à tartiner 100% bio et sans huile ! N'hésitez pas à varier les plaisirs en mettant différents chocolats (noir, au lait, et blanc) que vous retrouverez tous au catalogue ;)

# Pate à tartiner



## Ingrédients pour 500g

- 120g de chocolat
- 80g de dattes dénoyautées
- 55g de noisettes torréfiées
- 80g de sucre
- 120g d'haricots noirs ou rouges cuits
- 60g d'eau



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Etaler les noisettes en une seule couche sur la plaque du four.
- Enfourner 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps : bien surveiller, il ne faut pas qu'elles noircissent !
- Quand les noisettes sont bien dorées, que leur peau est craquelée et luisante, les sortir du four et les mettre dans un torchon propre.
- Bien frictionner les noisettes dans le torchon, puis les mettre dans une passoire pour retirer les petites peaux restantes en soufflant.
- Dénoyer les dattes
- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur : mixer plusieurs fois, en remuant de temps en temps, pour obtenir une pate bien lisse.
- Gouter enfin ! et ajuster la préparation à votre convenance



## Bon à savoir :

Pour une crème à tartiner 100% bio et sans huile ! N'hésitez pas à varier les plaisirs en mettant différents chocolats (noir, au lait, et blanc) que vous retrouverez tous au catalogue ;)