

Nocciola (pâte à tartiner)

Author : Karine

Categories : [Recettes](#), [Desserts](#), [Petits Déjeuners](#)

Date : 24 janvier 2012



Intérêts nutritionnels

? IG bas	Acido/basique
? Antioxydant	? Fibres
? Sodium/Potassium	Graisses
? Energétique	? Sans lait
? Sans gluten	? Sans oeuf

Ingrédients

- 250g de chocolat noir
- 3 grosses cs bien bombées de purée de noisettes complètes
- 2 grosses cs bien bombées de purée de châtaigne nature
- Sirop d'agave (en fonction de votre goût)

Recette

Faire fondre de chocolat noir, ajouter les deux purées et mélanger bien ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène. Hors du feu ajouter du sirop d'agave en

fonction de votre goût. Placer le tout dans un pot de confiture. Se conserve au réfrigérateur environ 2 semaines.

Le Saviez-Vous ?

La plupart des pâtes à tartiner que l'on trouve dans le commerce contiennent une quantité importante de graisse de palme ou d'huile végétale dont on connaît aujourd'hui les effets néfastes sur notre santé. Dans cette recette c'est l'huile contenue dans la purée de noisette qui donnera à cette pâte toute son onctuosité.

Le sirop d'agave a un pouvoir édulcorant sans élever la glycémie. Pour cette recette, si vous utilisez des ingrédients de base sans sucre ajouté et que vous utilisez du sirop d'agave, vous taux de glycémie ne s'élèvera pas brutalement.

Cette recette, également riche en minéraux, vous permet d'allier gourmandise, plaisirs et santé ! Il faut toutefois consommer cette pâte à tartiner avec modération car elle est très énergétique, donc excellente pour les enfants. Ils peuvent d'ailleurs vous aider à la préparation

Trucs et Astuce

Vous pouvez utiliser cette pâte à tartiner le matin au petit déjeuner ou pour un goûter gourmand sur des petites galettes de sarrasin (type pain des fleurs).

Vous pouvez également diluer 2cs de cette pâte dans une tasse de lait végétal chauffé.

Karine D'Oro