

# La Pâte à Tartiner Maison : Gourmande, Saine et Facile

---

## Ingrédients nécessaires

- 200g de noisettes entières
- 100g de chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, sirop d'érable ou dattes mixées
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou d'huile de coco
- 1 pincée de fleur de sel
- Lait végétal (amande ou noisette) pour ajuster la consistance

## Étapes de préparation

- Torréfiez les noisettes au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes pour retirer facilement la peau amère.
- Mixez les noisettes jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse.
- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Incorporez le chocolat fondu, le sucrant choisi, l'huile et la fleur de sel à la purée de noisettes.
- Mixez par intermittence pour ne pas faire surchauffer le mixeur et préserver les arômes.
- Ajoutez un filet de lait végétal en fin de préparation si vous souhaitez une texture plus fluide.

## Conseils pour une réussite parfaite

- La torréfaction est l'étape clé pour obtenir une saveur intense et faciliter le retrait de la peau.
- La fleur de sel est indispensable pour exhausser le goût du chocolat et équilibrer les saveurs.
- Privilégiez un chocolat à 70% de cacao minimum pour réduire significativement la teneur en sucre par rapport aux produits industriels.
- Mixez par courtes sessions pour éviter de 'brûler' les arômes avec la chaleur du moteur.

## Conservation

- Stockez votre pâte à tartiner dans un bocal en verre hermétique.
- Conservez le bocal au réfrigérateur pour une durée maximale de 2 semaines.