

recette sucrée

TARTELETTES SAINES AUX NOISETTES, DATTES ET CACAO

⌚ 40 minutes

🕒 10 + 20 minutes

🍴 12 tartelettes

Ingredients

La pâte

14 dattes fraîches Mazafati
75 g de poudre d'amande
75 g de farine d'amande
8 cc. d'eau
6 cc. d'huile de noisette
75 g de farine de châtaigne
75 g de farine de riz

La garniture

150 g de noisettes
80 g de sirop d'agave
80 ml d'eau
1 avocat (bien mûr, de préférence)
20 g de poudre de cacao non sucrée
1 éventuelle pincée de sel

Préparation

Juste avant de commencer à préparer la pâte, préchauffer le four à 160 degrés. Placer les noisettes prévues pour la garniture sur une plaque de cuisson. Les enfourner une dizaine de minutes avant de les sortir du four et les laisser refroidir.

Durant la cuisson des noisettes, préparer la pâte. Pour plus de facilité et pour ne pas surchauffer votre blender, je conseille de préparer la pâte en 2 fois. Commencer tout d'abord par réunir, dans le bol du blender, la poudre et la farine d'amandes, 7 dattes dénoyautées et coupées en quatre, 3 cc d'huile de noisette et 4 cc d'eau. Mixer ensuite jusqu'à obtenir un mélange collant.

Transvaser cette première partie de pâte dans un saladier. Recommencer l'opération avec les farines de riz et de châtaigne, les 7 dattes restantes à nouveau dénoyautées et coupées en quatre, 3 cc d'huile et 4 cc d'eau. L'opération de mixage sera un peu plus difficile car les farines ont tendance à être plus épaisses...

Réunir la 2^{ème} partie de pâte dans le saladier et pétrir quelques minutes à la main afin d'obtenir une pâte collante, mais homogène. Former ensuite une douzaine de mini boules avec la pâte pour ensuite les aplatir délicatement entre les paumes de main (si besoin, fariner légèrement ses mains).

Disposer les disques de pâte dans un moule pour 12 muffins ou dans des moules à muffins individuels. Personnellement, j'utilise des moules individuels en silicone – penser à fariner les moules s'ils ne sont pas anti-adhésifs. Une fois placé dans le moule, adapter délicatement la taille du disque avec les doigts.

Enfourner pour 20 minutes. Les fonds de tartelettes doivent être bien dorés. Les sortir du four et laisser refroidir complètement.

Préparer ensuite la garniture en plaçant les noisettes grillées dans le bol du blender. Mixer jusqu'à obtenir une texture liquide (c'est-à-dire du beurre de noisettes maison). Cela devrait prendre, selon la puissance du mixeur, entre 5 et 10 minutes.

Ajouter ensuite le reste des ingrédients dédiés à la garniture et mixer jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse (et délicieuse, accessoirement).

Montage

Fourrer les fonds de tartelettes avec une belle cuillère à soupe de crème noisettes-avocat-cacao.

