

LES FICHES RECETTES

TRUFFES CRUES PRALINÉES

PRÉPARATION

- Dans un bol d'eau, mettre les noix de cajou à tremper la veille
- Le lendemain, vider l'eau et mixer ensemble dans un blender les noix de cajou réhydratées avec les dattes et la purée de noisettes
- Une fois la texture bien lisse, transvaser dans un bol et incorporer 2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre
- Former des petites boules et les rouler dans le cacao restant
- Laisser prendre au frais (30 minutes au congélateur ou 1h au réfrigérateur)

INGRÉDIENTS

- 145g de noix de cajou
- 10 dattes Mazafati
- 85g de purée de noisettes
- 3 grosses cuillères à soupe de cacao cru en poudre

Ces truffes peuvent être fourrées avec une noisette ou un peu de beurre de cacahuète par exemple.

On peut aussi les rouler dans de la poudre de noisette ou encore de la noix de coco râpée pour varier saveurs et textures.

Le cacao cru n'a pas été torréfié mais séché. Il est encore plus riche en micro-nutriments. La poudre de cacao cru contient 4 fois plus d'antioxydants que la poudre de cacao torréfié, et sans sucre ajouté !

