

## Tartelette au chocolat par Marion Thelliez

Ingrédient	Quantité	
PATE A TARTE CRUE		
Amandes	110	g
Purée de dattes	1	grosse cc
Sel	1	pincée
Vanille en poudre	1/4	cc
Zeste de citron		
Sirop d'érable (en option)	1/2	cc
GANACHE CHOCOLAT		
Tofu soyeux	50	g
Lait végétal (au choix)	1/4	cs
Cacao en poudre de préférence cru (par ex. celui de Sol Semilla) ou cacao en poudre dégraissé non sucré.	3 1/2	g
Sirop d'agave ou d'érable	3 1/2	ml
Sel		
Vanille		
Fruit au choix (poire, banane, framboises...)		
Pour 2 personnes		
INSTRUCTIONS		

Ingrédient	Quantité
<p><b>Purée de dattes:</b> Faire tremper quelques dattes dénoyautées pendant 2 à 4h en les recouvrant d'eau (sans les noyer). Mettre dans le bol d'un blender les dattes et leur eau de trempage. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement lisse.</p> <p><b>Pâte à tarte:</b> Mixer les amandes pour les réduire en poudre. Les mettre dans un bol avec la vanille, le sel et le citron. Mélanger. Rajouter la purée de dattes (et éventuellement le sirop d'érable). Mélanger à la cuillère ou à la main pour obtenir une belle boule. Tapisser le moule d'un film plastique (qui aidera au moment de démouler), puis étaler la pâte dans le moule, à la main. La couche de pâte ne doit pas être trop épaisse. Réserver au congélateur.</p> <p><b>Ganache chocolat:</b> Conserver le tofu soyeux au frais et le bol qui servira à battre le mélange au congélateur jusqu'au dernier moment. Mettre le tofu égoutté ainsi que tous les ingrédients dans le bol et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux.</p> <p>Sortir la pâte du réfrigérateur, la démouler en tirant délicatement sur le film plastique. Poser quelques morceaux de poire sur le fond de la tarte, mettre la crème à l'intérieur. Réfrigérer minimum 1h avant de consommer.</p>	<p>La purée de dattes est un sucrant très intéressant, car elle contient beaucoup de fibres et du chrome, qui permet de diminuer l'envie de goût sucré.</p> <p>Les amandes sont une source intéressante d'acides gras monoinsaturés, connus pour leur effet hypocholestérolémiant, en particulier sur le mauvais cholestérol (LDL). C'est une très bonne source d'antioxydants, dont la vitamine E. On y trouve aussi une grande quantité de magnésium, de fer, de calcium et de vitamine B.</p> <p>Le cacao cru est un superaliment par excellence. Il est riche en antioxydants et micronutriments (dont le magnésium), et se différencie du cacao torréfié du point de vue gustatif et nutritionnel: avec la torréfaction, certaines vitamines comme la vitamine C sont perdues et les acides gras sont altérés.</p>

Source: <http://www.marionthelliez.fr>

Postez les photos de votre réalisation de cette recette sur @MincirSALT #latartelettedemarian