



LE CHOCO DÉLICE DU MINI SCEPTIQUE

Revenu de deux semaines de vacances loin de sa maison, le mini sceptique a déboulé dans la cuisine en proposant une après-midi cuisine. Très surprise et très heureuse de l'initiative, je lui ai laissé le choix des recettes et de la procédure à suivre. Il a choisi de réaliser son propre choco qu'il a nommé le choco délice. Je t'avais déjà proposé deux versions de pâte à tartiner au chocolat [ici](#), ou encore [ici](#), mais celle-ci goûte plus la noisette.

Il y a quelques semaines, le mini sceptique est revenu de la librairie avec, sous le bras, le livre de Martine Fallon dédié aux enfants. Mais le temps passant à toute vitesse, nous n'avions pas encore eu l'occasion de tester les recettes. Ces derniers temps, il semble de plus en plus intéressé à la cuisine. Tout a commencé quand un chef est passé en classe, ils ont préparé une salade avec des légumes oubliés qu'ils ont goûtés crus... ensuite, je suis moi-même allée animer un atelier autour des petits-déjeuners et tout cela lui a donné très envie de participer à un stage de cuisine et à s'entraîner au préalable.

Il a tout réalisé lui-même, y compris la photo de couverture de cet article... Fier de lui, il a emmené son bocal de choco partout, y compris en vacances en France... persuadé que nos voisins ne connaissent pas ce délice.

Nous avons quelque peu customisé la recette.

Ingrédients pour 2 bocaux (de la contenance d'un pot à confiture)

200 ml de lait végétal (nous avons utilisé du lait riz-amandes)
100 gr de noix de cajou trempées de 6 à 12 heures et rincées
1/2 c à c de poudre de vanille
4 c à s de miel
2 c à s de poudre de cacao
4 c à s de poudre de noisette
2 c à s de purée de noisette
1/4 de tasse de beurre de cacao fondu au bain-marie



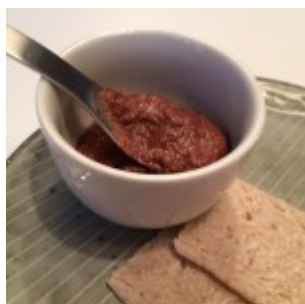
Mixe tous les ingrédients ensemble sauf le beurre de cacao que tu ajoutes en filet pendant que le blender est en marche. Ensuite, transvase le mélange dans un bocal en verre et laisse-le prendre au frigo pendant quelques heures (le beurre de cacao va figer l'ensemble de la préparation).

Dès la rentrée, je vais proposer, comme thème ponctuel, un atelier autour de la boîte à tartines. Les enfants pourront t'accompagner (ou pas) et nous aborderons ensemble des solutions pour remplacer l'éternel sandwich thon mayo ou les tartines jambon fromage... Dans le courant de l'année, je reprogrammerai aussi un atelier autour des petits-déjeuners...

[Reste connecté !](#)

Si tu veux être tenu au courant régulièrement de ce qui se passe dans ma cuisine, inscris-toi à la [newsletter...](#)

Et puis, le cycle de 5 cours t'attend également. Les inscriptions, c'est par [ici](#)



L'INCROYABLE CHOCO APPROUVÉ PAR LE MINI

SCEPTIQUE

J'ai déjà publié [ici](#) une recette de choco (la « pâte à tartiner » de nos voisins français) mais le mini sceptique n'avait pas complètement adhéré. Quand il n'aime pas tellement, mais qu'il craint de me froisser, il dégaine cette formule dont lui seul a le secret : « j'aime un peu et j'aime pas un peu ». Mouais, du coup, je ne peux pas lui en vouloir, il le sait et il en joue. Mais comme je m'avoue très difficilement vaincue, je reviens à la charge, je teste encore et toujours de nouvelles saveurs jusqu'à ce que je lise une réjouissance sur ce sceptique minois, aussi faible soit-elle. J'agis de la même manière avec son père, le complément alimentaire qui affiche le même genre de scepticisme, tel père tel fils, on n'y coupera pas ! Ce fut le cas, Alleluia !, avec ce nouveau test. Il faut dire que j'y ai mis du cœur, tout mon cœur... Le compliment dont j'ai dû me satisfaire fut : « ça a le même goût que ce qu'il y a à l'intérieur du Kinder Bueno »... Aargh... Voilà à quoi nous sommes réduits ! Cette préparation doit être calibrée « grande distribution »... Chacun son sens de la formule après tout, je vais juste m'en contenter !

Puisque toi aussi tu rêves d'entendre un tel compliment, je te confie la recette et tu me diras à quoi ta tribu compare cette incroyable pâte chocolatée !

Voici les ingrédients pour un petit (toujours trop petit) pot :

150 ml de lait végétal (j'ai utilisé du lait d'amandes)

60 g de noisettes (pas trempées)

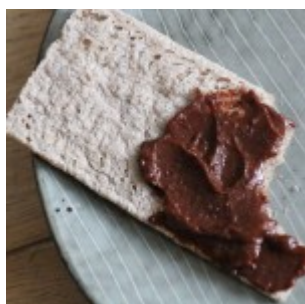
80 g de dattes

3 c à c de cacao cru (si tu trouves que ce n'est pas assez chocolat, tu peux en ajouter)

3 c à s de sirop d'érable

2 c à s de purée d'amande

Tu mixes le tout et tu convies tes mini sceptiques à venir goûter !



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART II : MON CHOCO

Je ne suis pas une grande addict de chocolat, mais quand l'envie se fait sentir, l'ingestion d'un produit aux saveurs chocolatées est imminente, voire urgente. Je pensais ce genre d'envie appartenir au passé depuis que je ne mange plus de sucre, mais il y a quelques jours, le furieux démon appelé choco a refait son apparition. Alors, j'ai décidé de mettre en pratique une recette que j'avais préparée mentalement pour le jour où ce genre de situation se présenterait.

Il est bien clair que ma recette ne contient ni lactose, ni huile de palme, ni sucre... sinon l'exercice ne serait pas intéressant et j'aurais comme un sentiment de déjà vu.

J'ai employé plusieurs purées différentes, mais si tu en préfères l'une plutôt que l'autre, tu peux toujours la remplacer.

Voici les ingrédients dont tu as besoin :

- 1 c à c de purée d'amandes complète
- 2 c à c de purée de cajou
- 2 c à c de purée de noisettes
- 2 dattes medjool
- 1 c à c de poudre de noisettes
- 1 c à c de miel

Les dattes medjool, ce sont des dattes plus grosses que les autres, plus moelleuses aussi. On les utilisera régulièrement comme sucrant. Ici, je les ai fait tremper quelques heures pour les attendrir encore plus, mais tu peux éviter cette étape. On trouve ce type de dattes dans les magasins bio, souvent en vrac.

Si tu n'as pas de poudre de noisettes, tu peux toujours mixer des noisettes entières. Sinon, la poudre de noisettes se trouve facilement dans les magasins bio tout comme les différentes purées.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Cette petite merveille se conserve au frigo dans un récipient fermé une bonne semaine.

A déguster sans modération !