



BEURRE DE CACAHUËTES MAISON

Préparer son beurre d'oléagineux maison a certains avantages : 1) Vous pouvez l'adapter en fonction de vos goûts (épices, sucre) 2) Meilleur rapport qualité prix par rapport à un beurre d'oléagineux acheté en supermarché (pas d'additifs ni d'huile etc)

 10 minutes 20 minutes 20 portions

INGRÉDIENTS

- 375 grammes de cacahuète non salée
- 2 cuillères à soupe de sucre roux (20g) [facultatif]
- 1 gros pincé de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Torréfiez vos oléagineux au four à 180°C pendant environ 8 minutes. Attendez ensuite que cela refroidisse.
- 2° Dans un mixeur, mettre les noix, le sucre si vous le désirez. Le sucre peut être remplacé par du sirop de dattes ou de la purée de dattes. Vous pouvez aussi assaisonner le beurre d'oléagineux avec de la cannelle, de la vanille, du chocolat en poudre non sucré... Attention, n'ajoutez pas de sirop d'érable ou de sirop d'agave sinon votre pâte s'épaissira et se figera. Vous pouvez tout aussi bien en faire une version salée. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide. Attention à ne pas faire surchauffer votre mixeur, des pauses peuvent être nécessaires.
- 3° Vous pouvez maintenant conserver votre beurre de cacahuète dans des pots stérilisés. À conserver dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Après ouverture vous pouvez le consommer pendant 3 semaines.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (20 g)	% AR
ÉNERGIE	551 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	25 g	5 g	10 %
GLUCIDES	19 g	4 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	46 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	2 g	7 %
SODIUM	586 mg	117 mg	5 %