

## PÂTE À TARTINER

 15 portions

### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de noisette [Copie]
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 150 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 4 cuillères à café de miel [32 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 150°C. Placer les noisettes entières avec la peau sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 minutes à 150°C. Laisser les noisettes refroidir quelques minutes. Les déposer dans un tamis et le secouer pour enlever la peau. Les frotter avec vos mains si nécessaire pour enlever la peau persistante. Déposer les noisettes dans le bol d'un blender et mixer jusqu'à obtenir une pâte. Dans une petite poêle, faire fondre le chocolat avec le lait et le miel en mélangeant régulièrement. Une fois le chocolat fondu, ajouter la pâte de noisettes et mélanger à nouveau. Verser le tout dans un pot et laisser reposer au frais.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (35 g)	% AR
ÉNERGIE	361 kcal	128 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	3 g	6 %
GLUCIDES	16 g	6 g	2 %
SUCRES	13 g	5 g	5 %
LIPIDES	30 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	2 g	10 %
SODIUM	17 mg	6 mg	0 %