



## BEURRE DE CACAHUÈTES

Ideal à consommer avec un fruit, ou dans un laitage.

 10 minutes 20 minutes 20 portions

## INGRÉDIENTS

- 375 grammes de cacahuète non salée
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, [1/2càc]
- 2 grammes de cannelle, poudre [facultatif]
- 20 grammes de lait d'amande (selon la texture souhaitée)

## 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 et la cannelle. (vous pouvez aussi assaisonner le beurre d'oléagineux avec de la vanille, du chocolat en poudre non sucré) Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide. Attention à ne pas faire surchauffer votre mixeur, des pauses peuvent être nécessaires, le temps de mixage est assez long.
- 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	540 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	25 g	5 g	10 %
GLUCIDES	15 g	3 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	47 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	2 g	7 %
SODIUM	119 mg	24 mg	1 %