

Beurre de pacanes et dattes



Cet incroyable beurre de noix ultra-crèmeux est une véritable tentation pour vos papilles ! Savourez-le en guise de collation, idéal pour tremper vos pommes ou sur une tranche de pain.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 25

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 5

Glucides 6

Fibres 1

Protéines 1

Sodium 5

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pacanes
- 250 ml (1 tasse) de dattes séchées et dénoyautées
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya non-sucré
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol, recouvrir les dattes d'eau bouillante et laisser reposer.
3. Répartir les pacanes sur la plaque et cuire 7-10 minutes ou jusqu'à ce que les pacanes deviennent légèrement plus foncées.
4. Retirer du four et laisser refroidir complètement.
5. Transférer tous les ingrédients dans un robot culinaire et actionner à la puissance maximale. Laisser fonctionner jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse. Ajouter du sirop d'érable pour un goût plus sucré si désiré.

Notes

Conserver jusqu'à 10 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétiquement fermé.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse