

Écorce de chocolat aux framboises et pistaches



Je voyais partout ces écorces de dattes virales et j'ai finalement décidé de créer ma propre version — et wow. Elle réunit tout ce que j'aime : des dattes medjool fondantes, du beurre d'arachides crémeux, des pistaches croquantes, une touche acidulée de framboise et du chocolat noir pour lier le tout. En tant que diététiste, j'adore les gâteries sucrées qui sont aussi nutritives. J'ai utilisé les framboises lyophilisées de Lyo & Co, et elles sont parfaites ici : elles restent croustillantes, apportent une touche acidulée et ne détrempent pas l'écorce comme le feraient des fruits frais ou surgelés. C'est sucré, salé, un brin raffiné et incroyablement simple à préparer. J'en garde toujours au congélateur quand j'ai envie d'une collation satisfaisante qui a presque le goût d'une friandise.

Préparation 5 min
Cuisson 7 min
Portions 8
Nutrition Facts (per serving)
Calories 160
Lipides 6
Glucides 35
Fibres 2
Protéines 2
Sodium 60

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de pistaches, hachées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de chia
- 30 ml (2 c. à soupe) de framboises lyophilisées, divisées
- 90 g (3 oz) de chocolat noir à 85 %, haché
- Une pincée de sel de mer, au goût

Préparation

1. Tapisser un petit plat ou une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Ouvrir les dattes et les placer côte à côte, côté coupé vers le haut, pour former une base rectangulaire et collante.
3. Étaler uniformément le beurre d'arachides sur les dattes, puis parsemer de pistaches, de graines de chia et de la moitié des framboises lyophilisées.
4. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat de 40 à 60 secondes, en remuant toutes les 20 secondes à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce qu'il soit lisse.
5. Verser le chocolat fondu sur les dattes et l'étaler uniformément. Garnir de framboises et de pistaches supplémentaires, si désiré. Saupoudrer de sel en flocons.
6. Congeler de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'écorce soit ferme.
7. Couper ou briser en morceaux. Conserver dans un contenant hermétique au congélateur.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 mois dans un contenant hermétique au congélateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux