

Truffles faciles dattes et sésame



Ça vous prend un dessert rapide et facile pour un souper entre amis ou un cadeau gourmand à offrir ? Voici la recette de truffles parfaite pour toutes occasions qui fera plaisir à quiconque aime le chocolat ! Cette version plus légère des truffles traditionnelles est en plus très originale, riche en fibres et ne fait pas de compromis sur le goût.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 7

Glucides 32

Fibres 5

Protéines 4

Sodium 50

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de dattes
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de beurre de sésame (tahini) ou beurre d'amande ou beurre d'arachide
- 60 ml (¼ tasse) de cacao en poudre

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 1 pincée de sel

Enrobage

- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée, non sucrée

Préparation

1. Dans une casserole, cuire les dattes avec l'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, environ 5 minutes.
2. Dans un mélangeur, broyer les dattes. Ajouter le tahini et le miel jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Transférer dans un bol et ajouter le cacao et une pincée de sel. Bien mélanger.
4. Réserver le mélange au réfrigérateur au moins 15 minutes.
5. Dans 2 petites assiettes différentes, déposer le cacao et la noix de coco.
6. Prendre environ 1 cuillère à soupe du mélange. Déposer dans le cacao. Tremper les doigts dans le cacao pour rouler la truffe sans qu'elle ne colle et former une petite boule avec les mains. Une fois bien ronde, tremper la boule encore une fois dans le cacao ou alors dans la noix de coco et bien enrober. Répéter pour chaque truffe jusqu'à la fin du mélange.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 6 mois au congélateur. Sortir au moins 10-15 minutes avant de déguster pour plus de saveur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec