

Bouchées croquantes choco-arachides



Découvrez notre irrésistible recette de bouchées croquantes choco-arachides, un mariage parfait de chocolat indulgent et d'arachides croustillantes. Laissez-vous séduire par ces délices gourmands et succombez à une explosion de saveurs !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 11

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 9

Sodium 5

Ingrédients

- 100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 75%, grossièrement haché (env. 160 ml ou 2/3 tasse)
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachides naturel
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 125 ml (1/2 tasse) d'arachides rôties à sec et non salées, concassées
- Fleur de sel (facultatif)

Préparation

1. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis de silicone.
2. Fondre et tempérer le chocolat* : Dans un bol allant au four à micro-ondes, déposer les 2/3 du chocolat, conserver le reste pour plus tard. Chauffer au four à micro-ondes à des intervalles de 30 secondes, en remuant à chaque fois, jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Une fois le chocolat fondu, ajouter le reste du chocolat et remuer vigoureusement jusqu'à ce que les morceaux soient complètement fondus, environ 5 minutes. C'est ce qu'on appelle tempérer le chocolat.
3. Une fois le chocolat bien tempéré, incorporer le beurre d'arachides. Ajouter la protéine végétale texturée et les arachides et bien mélanger.
4. Utiliser une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) pour former de petites bouchées avec le mélange et les répartir sur la plaque. Saupoudrer une petite quantité de fleur de sel sur chaque bouchée, si désiré.
5. Placer la plaque au congélateur au moins 1h, ou jusqu'à ce que les bouchées soient complètement figées et puissent être retirées du papier facilement. Transférer dans un contenant hermétique et conserver au congélateur.

Note : [Tempérer le chocolat](#) permet de conserver sa brillance et sa texture craquante. Pour savoir si votre chocolat est bien tempéré, simplement placer un peu de chocolat sur votre poignet. Si vous ne sentez plus de chaleur, c'est que votre chocolat est bien tempéré.

Notes

Se conserve 3 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke