

Rochers protéinés aux bleuets



Découvrez notre recette de rochers aux bleuets : une collation (ou dessert) facile à réaliser avec seulement 5 ingrédients frais et nutritifs. Satisfaites votre envie sucrée tout en vous nourrissant de bonnes fibres et de protéines végétales grâce à cette option délicieuse pour prendre soin de vous en peu de temps !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 60 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 8

Glucides 10

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 0

Ingrédients

- 4,5 oz (135 g) ou 185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de chocolat noir 75% ou plus, haché grossièrement
- 185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de noixettes grillées, hachées grossièrement
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia entières

- Fleur de sel, au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen allant au micro-ondes, fondre le chocolat en le chauffant par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque intervalle pour éviter qu'il ne brûle.
2. Ajouter la PVT, les noisettes et les graines de chia au chocolat fondu, puis mélanger. Incorporer délicatement les bleuets en veillant à bien les enrober sans les écraser.
3. À l'aide d'une cuillère à soupe, former des petits rochers avec le mélange et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Si désiré, saupoudrer d'une pincée de fleur de sel.
4. Réfrigérer au moins 1 heure avant de déguster, ou jusqu'à ce que les rochers soient bien figés et se détachent facilement du papier.

Note : Il est préférable d'utiliser des bleuets frais aux bleuets surgelés pour éviter que ces derniers ne libèrent de l'eau.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec