

metro



Boules de bonheur au cacao

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 7 Votes

16 BOULES | 0:10 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:25 TEMPS TOTAL

Ingrédients

250 ml Noisettes
(1 tasse)

125 ml + 80 Graines de sésame
ml
(1/2 tasse +
1/3 tasse)

250 ml Dattes dénoyautées (22 unités)
(1 tasse)

45 ml Beurre de graines de citrouille biologique
(3 c. à
soupe)

15 ml Graines de lin moulues
(1 c. à
soupe)

80 ml Cacao en poudre
(1/3 tasse)

1 ml Au goût, cannelle moulue

Préparation

Préchauffer le four à 190° (375°F).

Déposer les noisettes sur une plaque à pâtisserie.

Mettre les graines de sésame sur une autre plaque et enfourner toutes les deux pendant environ 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la peau des noisettes se soulèvent et que les graines de sésame soient bien rôties.

Retirer du four.

Dans le bol d'un robot culinaire, pulser les noisettes et les graines de sésame pendant quelques secondes.

Ajouter les dattes, le beurre de graines de citrouilles, les graines de lin, le cacao et la cannelle.

Broyer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient de la même taille et qu'ils commencent à coller légèrement ensemble.

Transférer le tout dans un bol et former, avec les paumes de vos mains, des petites boules de la grosseur d'une généreuse cuillère à soupe (voir note).

Note : Pour un peu plus de croquant, rouler les boules de bonheur dans 80 ml (1/3 de tasse) de graines de sésame rôties.

Ces boules de bonheur se conservent à température pièce pendant quelques jours, au réfrigérateur 1 semaine ou au

Source : Chef Caroline McCann

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
