



## Bouchées de chocolats

4 moules à chocolat en silicone avec 6 cavités chacun  
 Tablette de chocolat Lindt Excellence 70 à 90 %, divisée en  
 24 carrés individuels  
 Un peu de cacao  
 sel kascher ou gros sel marin

### Remplissages

caramel - coupé en petits morceaux  
 Millet ou de quinoa non cuit  
 Beurre d'arachide (le beurre d'arachide entièrement  
 naturel, sans sucre et liquide)  
 Extrait de menthe  
 Autres options de garniture : noix de macadamia, pacanes,  
 arachides, dattes, amandes, raisins secs, beurre d'amande,  
 noix de coco râpée, etc.

### INSTRUCTIONS

Ajouter une petite pincée de sel casher dans chaque cavité,  
 suivie d'une pincée de cacao.

Cassez 1 carré de chocolat en 4 morceaux et pressez-le  
 dans une cavité. Répéter l'opération avec le reste des  
 carrés de chocolat.

Ajoutez 1 tasse d'eau dans l'instant Pot et placez un dessous de plat (pattes courte) à l'intérieur.  
 Déposer deux des plateaux en silicone.

Placez un dessous de plat plus haut sur les plateaux et recouvrez avec les deux plateaux  
 restants.

Note : Si vous n'avez pas de trivets (dessous de plats) qui fonctionnent pour cela, il suffit de  
 cuire deux plateaux à la fois.

Fixez le couvercle et tournez la valve à « sealing ». Cuire à haute pression sur manual/pressure  
 cook pendant 2 minutes.

Lorsque la cuisson est terminée, faites un relâchement rapide (QR).

Avant de sortir les plateaux de la cuve, utilisez un essuie-tout pour enlever l'eau qui s'est  
 accumulée sur les plateaux afin qu'elle ne coule pas dans le chocolat (une petite condensation  
 peut s'être infiltrée dans les chocolats, c'est ok).

Placer les plateaux sur une grille de refroidissement.



Dans un plateau, ajouter immédiatement une pincée de millet sur le dessus du chocolat.  
Secouez-les doucement pour aider le millet à se déposer dans le chocolat.  
Pour un autre, poussez un morceau de caramel au centre.  
Ajouter une goutte d'extrait de menthe poivrée à chaque chocolat. Une petite pipette ou une petite cuillère à mesurer facilite ce processus.  
Pour le dernier plateau, prendre une cuillère à soupe de beurre d'arachide sur une cuillère. À l'aide d'une deuxième cuillère, gratter de petites cuillerées de beurre d'arachide au centre de chaque chocolat.  
Laisser reposer à la température de la pièce jusqu'à ce que le mélange soit dur. Cela peut prendre entre une heure et quatre heures selon la température de votre maison.  
Une fois durci, sortez vos créations et savourez-les !  
Conserver les chocolats dans un contenant hermétique à température ambiante. Les 3 ou 4 premiers jours ont la meilleure sensation de "fondre dans la bouche".

## NOTES

Utilisez les barres de chocolat Lindt Excellence pour obtenir un chocolat fondu parfait à chaque fois.  
Si vous utilisez une autre marque de chocolat, sachez qu'il peut ne pas fondre de façon soyeuse et lisse comme les barres Lindt Excellence, mais qu'il peut toujours fonctionner ! Il suffit d'utiliser un petit couteau ou un cure-dent pour lisser le chocolat dans le moule une fois qu'il est fondu.  
Si vous craignez la condensation qui pourrait s'égoutter dans les chocolats, vous pouvez les recouvrir d'une feuille d'aluminium. Je ne remarque aucune différence dans le produit final donc je ne m'occupe pas de l'étape supplémentaire.  
Placer les chocolats dans le congélateur les fera durcir rapidement. Cependant, j'ai eu l'impression que cela donnait aux chocolats une texture sèche et je préfère les laisser reposer à température ambiante pour les faire durcir.  
Comme il est écrit, ces chocolats sont un délice chocolaté sain avec un minimum de sucre et des garnitures saines. Pour un chocolat dessert plus traditionnel, essayez de congeler de petites boules de Nutella, du beurre de biscuit, de la pâte à biscuits sans oeuf, du glaçage à la crème au beurre, etc. et placez-les au centre après que le chocolat ait fondu.  
Parmi les autres "friandises sucrées" que l'on peut ajouter aux idées, mentionnons les grains de chocolat blanc, les guimauves, les morceaux de caramel, les morceaux de biscuits écrasés, les pépites de chocolat, etc. Personnalisez les chocolats pour qui que vous les créer!

[https://tidbits-marci.com/instant-pot-chocolates/?fbclid=IwAR378a-2QVfTuA1tgWao47OhOt\\_Tm1crhVMnuWg8S3xKn9tjwjEgc22HHI8](https://tidbits-marci.com/instant-pot-chocolates/?fbclid=IwAR378a-2QVfTuA1tgWao47OhOt_Tm1crhVMnuWg8S3xKn9tjwjEgc22HHI8)