

Trois Petites Recettes Très Chocolat, N°3

By Laurence A.



57 Rue Daguerre 75014 Paris
Métro Denfert-Rochereau 01 42 18 49 02
contact@chocolatitudes.com

www.chocolatitudes.com

ChocoLatitudes, un Concept Chocolat pas comme les autres !

Ce livret vous est offert par ChocoLatitudes,
un boutique parisienne où vous trouverez :

- *Une sélection de chocolats et produits chocolatés bio, **sains, rares, atypiques** et **gourmands** qui éveillent les sens et la curiosité.
- *Des valeurs éthiques : respect de l'environnement à travers la promotion de produits **bio de qualité**, respect de la personne en favorisant des relations commerciales avec des **petites structures** et en informant sur les filières cacao du monde.
- *Un vrai bon **chocolat chaud**.
- *Des **ateliers de dégustation** pour comprendre le chocolat



Smoothie Banane Noix Cacao cru (1 personne)

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

1 banane
5 noix décortiquées et réhydratées pendant quelques heures
2 cuillères à café de grué de cacao cru
2 cuillères à café de miel
½ gousse de vanille
eau

En avance, ou la veille pour le lendemain :
Cassez les noix et recouvrez les cerneaux d'eau. Après quelques heures, jeter l'eau.

Découpez la gousse de vanille en petits morceaux.
Placez tous les ingrédients dans un blender.
Recouvrez d'eau et broyez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Cette recette est possible avec n'importe quel fruit sec : amande, noisette, noix de cajou. Pour les amandes, il est préférable de les peler après les avoir réhydratées.

Vous pouvez également remplacer le grué de cacao cru par de la poudre de cacao cru.

Idéal pour le petit-déjeuner !



Mousse au chocolat Crue (4 personnes)

Préparation : 10 minutes

Ingrédients

3 avocats mûrs à point

9 dattes moelleuses

3 cuillères à soupe de poudre de cacao crue

15 cuillères à soupe d'eau pure

2 cuillères à thé de galanga

Dans un mixeur ou blendeur, déposez la chair des avocats, les dattes dénoyautées, la poudre de cacao crue, l'eau et le galanga.

Mixez jusqu'à obtenir une mousse à texture bien fine.

Ajustez la texture en ajoutant de l'eau.

Disposez dans des petits ramequins et dégustez.

Vous pouvez ajouter d'autres épices selon vos goûts (vanille, cannelle, piment, poivre...).

Si la mousse n'est pas assez sucrée, ajoutez des dattes ou un peu de miel.

Cette mousse peut servir à remplir des fonds de tarte crus (voir recette suivante).



Tartelettes crues au Chocolat et aux fruits (5 ou 6 tartelettes)

Préparation : 45 minutes

Ingrédients

60 g de pistaches plus quelques unes pour la décoration
10 g de graines de lin
50 g d'éclats de fèves de cacao crus
12 dattes déglet nour dénoyautées
100 g de chair de mangue fraîche
1/8 de gousse de vanille
15 fraises

Dans un robot, broyez ensemble et à sec les pistaches, les graines de lin et les éclats de fèves de cacao crus.

Lorsque les morceaux sont moyennement fins, ajoutez, deux par deux les dattes et broyez.

Cessez de broyer lorsque les différents ingrédients attachent entre eux. Tapissez des moules à tartelettes d'une couche épaisse de 5 mm environ en tassant bien et placez au réfrigérateur.

Broyez à l'aide d'un blender la chair de mangue et la vanille et réservez au frais.

Lavez et séchez les fraises.

Remplissez les fonds de tarte avec la crème de mangue à la vanille puis disposez les fraises et les pistaches restantes.

Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.



Pages à imprimer, si nécessaire

Smoothie Banane Noix Cacao cru (1 personne)

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

1 banane
5 noix décortiquées et réhydratées pendant quelques heures
2 cuillères à café de grué de cacao cru
2 cuillères à café de miel
1/2 gousse de vanille
eau

En avance, ou la veille pour le lendemain, cassez les noix et recouvrez les cerneaux d'eau. Après quelques heures, jeter l'eau.

Découpez la gousse de vanille en petits morceaux.

Placez tous les ingrédients dans un blender.

Recouvrez d'eau et broyez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Cette recette est possible avec n'importe quel fruit sec : amande, noisette, noix de cajou. Pour les amandes, il est préférable de les peler après les avoir réhydratées.

Vous pouvez également remplacer le grué de cacao cru par de la poudre de cacao cru.

Idéal pour le petit-déjeuner !

Mousse au chocolat Crue (4 personnes)

Préparation : 10 minutes

Ingrédients

3 avocats mûrs à point
9 dattes moelleuses
3 cuillères à soupe de poudre de cacao crue
15 cuillères à soupe d'eau pure
2 cuillères à thé de galanga

Dans un mixeur ou blender, déposez la chair des avocats, les dattes dénoyautées, la poudre de cacao crue, l'eau et le galanga.

Mixez jusqu'à obtenir une mousse à texture bien fine.

Ajustez la texture en ajoutant de l'eau.

Disposez dans des petits ramequins et dégustez.

Vous pouvez ajouter d'autres épices selon vos goûts (vanille, cannelle, piment, poivre...).

Si la mousse n'est pas assez sucrée, ajoutez des dattes ou un peu de miel.

Cette mousse peut servir à remplir des fonds de tarte crus (voir recette suivante).

Tartelettes crues au Chocolat et aux fruits (5 ou 6 tartelettes)

Préparation : 45 minutes

Ingrédients

60 g de pistaches plus quelques unes pour la décoration
10 g de graines de lin
50 g d'éclats de fèves de cacao crus
12 dates déglut nour dénoyautées
100 g de chair de mangue fraîche
1/8 de gousse de vanille
15 fraises

Dans un robot, broyez ensemble et à sec les pistaches, les graines de lin et les éclats de fèves de cacao crus.

Lorsque les morceaux sont moyennement fins, ajoutez, deux par deux les dattes et broyez.

Cessez de broyer lorsque les différents ingrédients attachent entre eux.

Tapissez des moules à tartelettes d'une couche épaisse de 5 mm environ en tassant bien et placez au réfrigérateur.

Broyez à l'aide d'un blender la chair de mangue et la vanille et réservez au frais.

Lavez et séchez les fraises.

Remplissez les fonds de tarte avec la crème de mangue à la vanille puis disposez les fraises et les pistaches restantes.

Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.



Vous êtes libre de partager ce livret avec tous vos amis.

Si vous avez reçu ce livret par le biais d'un ami, rendez-vous à l'adresse chocolatitudes.com pour recevoir les autres livrets de recettes.

