

Tartinade choco à la patate douce



Préparée avec de la patate douce crémeuse et du chocolat riche, cette tartinade décadente est parfaite pour ajouter une touche délicieuse à votre petit-déjeuner ou à vos desserts. Cette recette peut également être utilisée comme glaçage de gâteau.

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Portion 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 30 kcal

Lipides 1 g

Glucides 4 g

Fibres 2 g

Protéines 1 g

Sodium 10 mg

Ingrédients

- 1 patate douce moyenne en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides
- 65 ml (1/4 tasse) de lait d'amande à la vanille (Vous pouvez utiliser du lait de soya ou lait de vache).

Préparation

1. Faire bouillir les patates douces environ 15 minutes puis égoutter.
2. Mettre les patates douces, le cacao, la vanille, le beurre d'arachide et le lait d'amande à la vanille dans le mélangeur pendant environ 1 minutes ou jusqu'à ce que la consistance soit lisse.

Notes

Se conserve environ 4 jours au frigo. Vous pouvez aussi congeler la tartinade pour la conserver plus longtemps.



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux