

✂ Découpe ta recette pour la garder.



POUR UN GOÛTER D'HALLOWEEN
TOUT VÉGÉTAL!

GREENiOTONS!

* Ingrédients pour environ 8 fantômes

- ✓ 10 dattes moelleuses (type medjool ou mazafati)
- ✓ 100 g de purée de cacahuètes
- ✓ 125 g de cacahuètes
- ✓ 200 g de chocolat blanc (traditionnel ou végétal)
- ✓ Un peu de noix de coco râpée
- ✓ Une trentaine de pépites de chocolat

* Matériel

- ✓ Un robot mixeur
- ✓ Une casserole
- ✓ Une dizaine de cure-dents ou petits piques

* Préparation

- 1 Mets de côté environ 8 cacahuètes.
- 2 Verse le reste des cacahuètes dans un robot avec lame en forme de S et mixe-les en poudre.
- 3 Ajoute les dattes dénoyautées et mixe à nouveau.
- 4 Ajoute ensuite la purée de cacahuètes. La préparation est devenue collante. C'est normal !
- 5 Verse la préparation dans un bol et, avec tes mains, prélève un peu de pâte pour la rouler dans tes mains. L'idée est d'en faire de petites boules de la taille d'une balle de golf.
- 6 Enfonce une cacahuète entière au centre de chaque boule et referme-la.
- 7 Casse le chocolat blanc en petits morceaux et verse-les dans un bol. Fais fondre ce chocolat blanc au bain-marie (pour cela, fais chauffer une petite casserole d'eau et dépose dedans ton bol de chocolat. Attention à ce que l'eau n'entre pas dans le bol!).
- 8 Si tes petites boules sont un peu molles (selon le type de beurre de cacahuètes que tu as choisi), tu peux les placer au congélateur pendant 10 minutes.
- 9 Lorsque le chocolat blanc a totalement fondu, sors les petites boules.
- 10 Plante une pique dans une boule et trempe ta boule dans le chocolat blanc. Recouvre immédiatement ta boule de noix de coco râpée.
- 11 Ajoute sans attendre des yeux et une bouche à ton fantôme avec trois pépites de chocolat. Miam, c'est prêt !



UN GOÛTER ZÉRO GASPILLAGE!

Cette recette de petits fantômes a plus d'un tour dans son sac : en gardant 3 ingrédients et en faisant preuve d'imagination, tu peux te préparer plein de goûters différents. Les dattes mixées à la purée de cacahuètes et aux cacahuètes peuvent former de petites boules, mais aussi des cookies, des fonds de tartelettes (avec du yaourt et un fruit dedans) ou toute autre œuvre modelée de ton choix. Tu peux aussi varier les plaisirs en interchangeant la purée de cacahuètes avec une autre purée, et les cacahuètes avec un autre fruit sec : amande, noisette, noix... De quoi te préparer plein de goûters sans emballage plastique, ni sucre raffiné !